The Architecture of Release

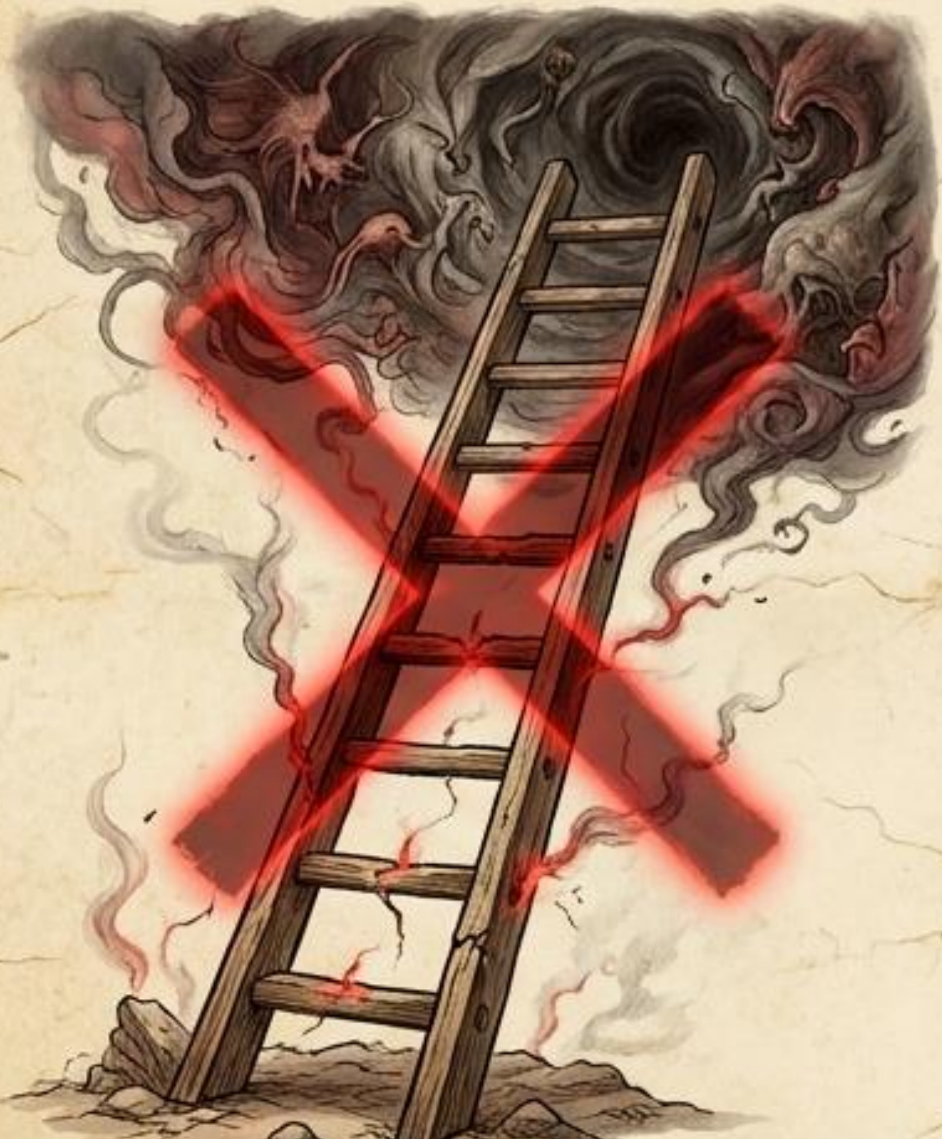
Majjhima Nikaya 118 (MN 118) contains the Buddha's most precise meditation instructions: the 16 steps of mindfulness of breathing.

This is not a preliminary exercise. It is a complete, non-linear blueprint of mental fabrication.

When fully developed, this singular practice maps the mind's architecture, dismantles worldly affliction, and leads directly to total unbinding.

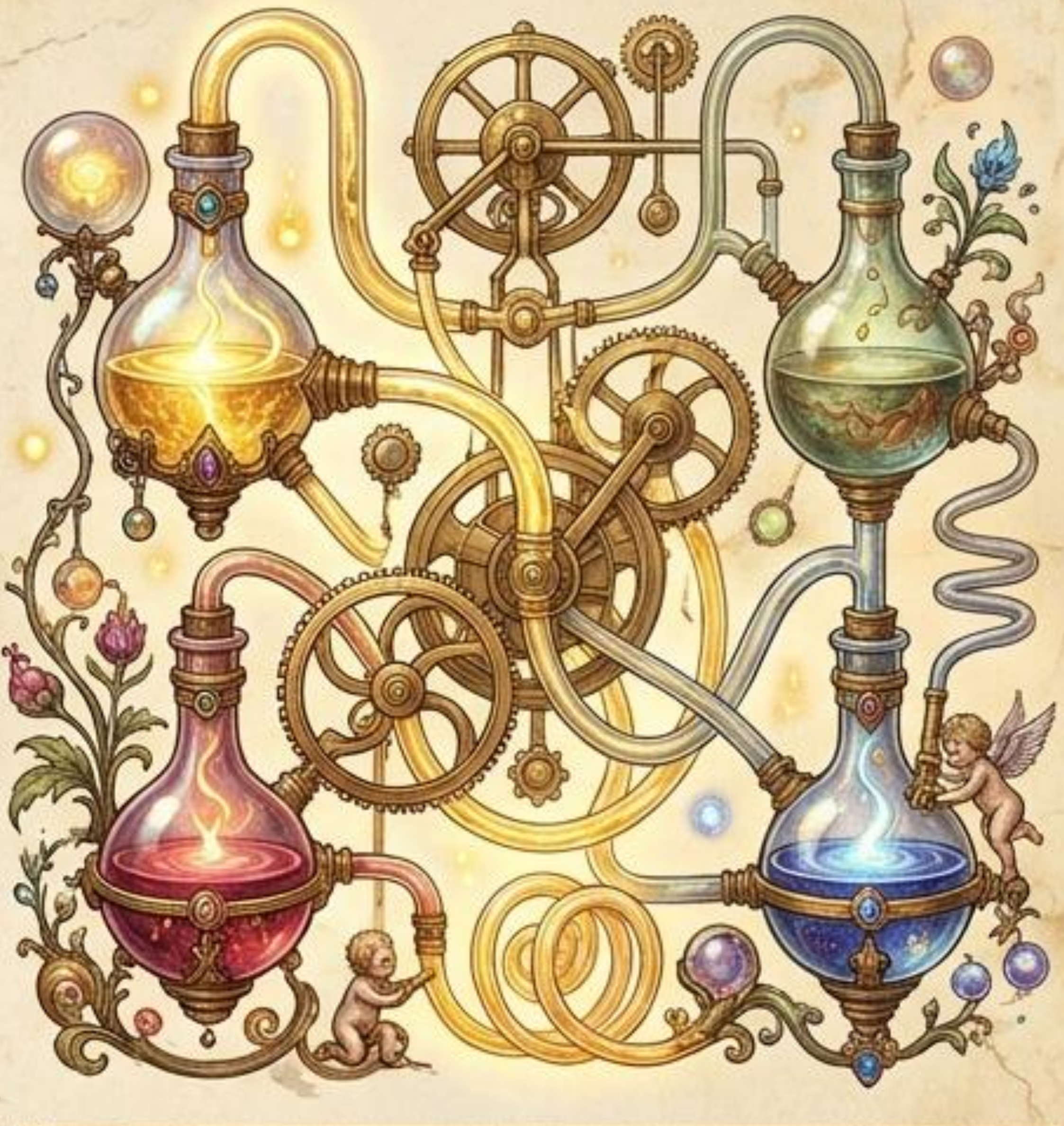
The Illusion of the Sequential Ladder

The Misconception



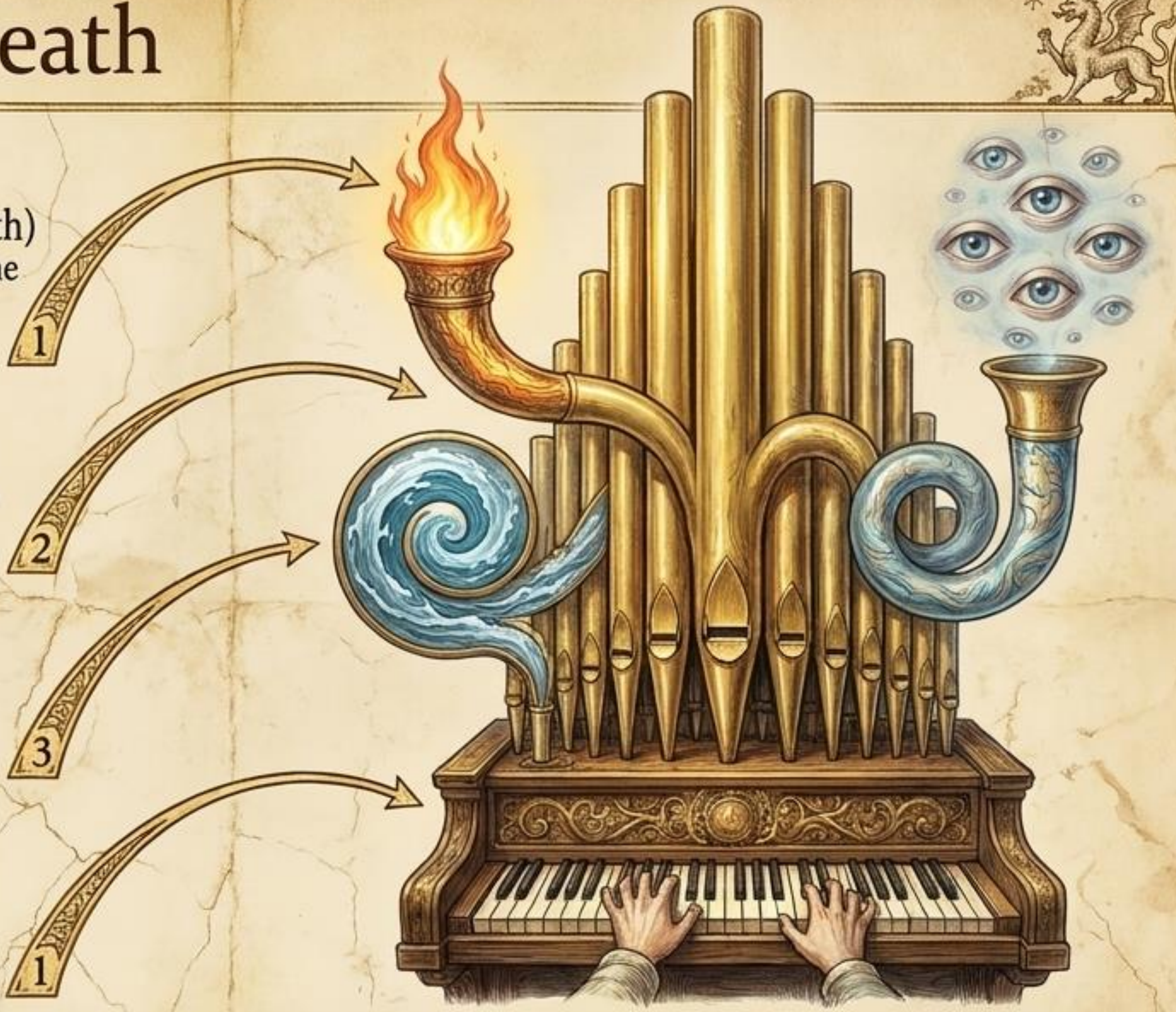
Reading the 16 steps consecutively suggests a rigid ladder. This model fails because steps overlap (e.g., Step 10 covers ground in 5 & 6; Step 12 is the goal of 13-16).

The Reality



The Buddha groups the 16 steps into Four Tetrads (Body, Feelings, Mind, Mental Qualities). These are not consecutive stages, but four simultaneous perspectives on the single process of developing right concentration. They overlap, interlock, and run concurrently.

Playing the Breath



The Base Keypad (Tetrad 1: Body/Breath)
You do not stop playing the keys to listen to the music. The breath remains the continuous, physical anchor.

The Harmonics (Tetrad 2: Feelings)
While keeping the rhythm of the breath, you simultaneously listen to the overtones of rapture and pleasure.

The Resonance (Tetrad 3: Mind)
You observe the overall emotion and steadiness of the melody being conveyed.

The Silence (Tetrad 4: Qualities)
You watch the spaces between the notes, observing how distractions arise and fade, developing dispassion.

Takeaway: Shifting your frame of reference doesn't mean abandoning the breath. It means turning your attention to a different dimension of what you are already doing.

Tetrad 1: Calming the Bodily Winds

1. Discern Length
Mindfully noting if the in-and-out breath is long or short.

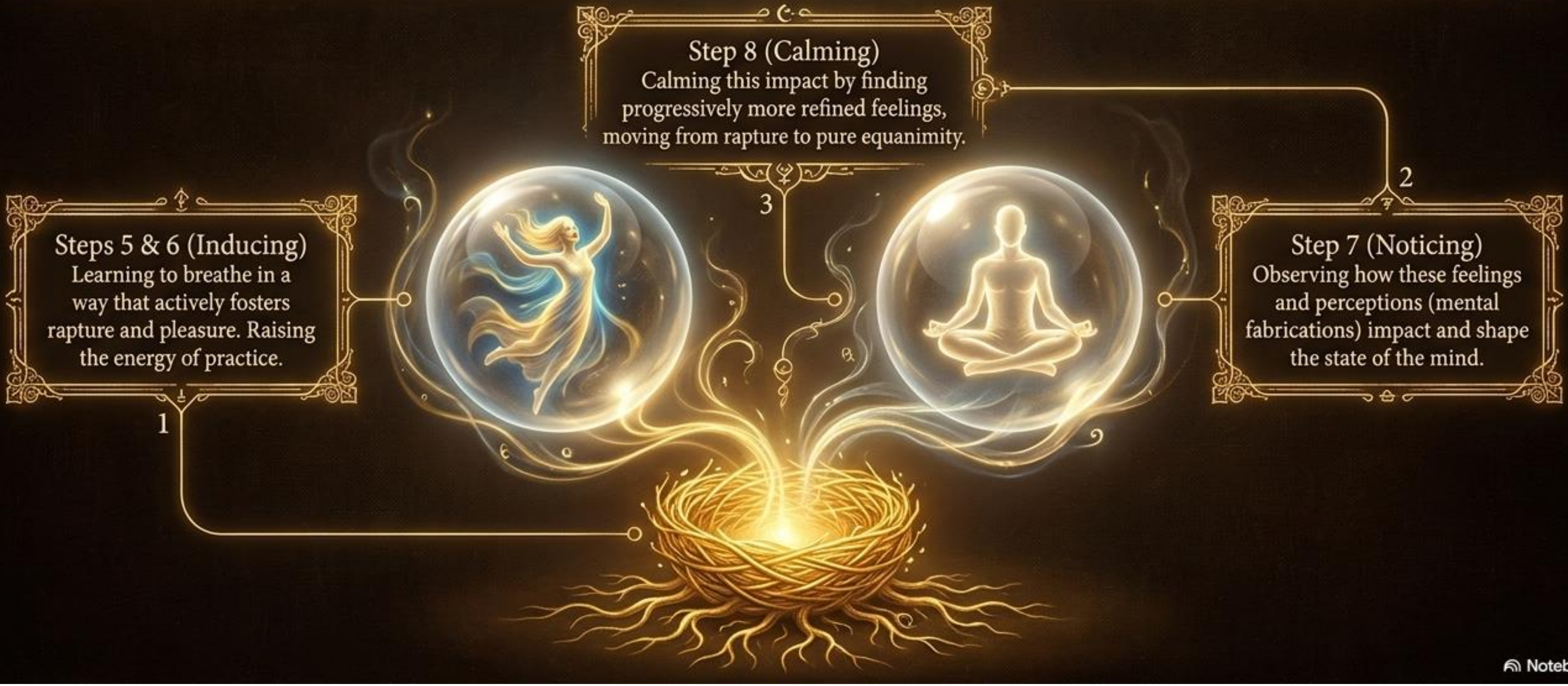
2. Whole Body Sensitivity
Consciously spreading alert awareness continuously across the entire physical form.

3. Train the Impact
Realizing how the breath physically impacts the body's energy levels.

4. Calm the Fabrication
Skillfully calming the in-and-out breath (bodily fabrication) until it grows progressively refined, ultimately leading to the fourth jhāna where physical breathing ceases entirely.

Tetrad 2: The Alchemy of Feeling

Careful attention to the breath actually fabricates feeling. If you switch your focus totally to the pleasure, it loses its foundation and dissolves. You must maintain the breath to sustain the feeling.



Steps 5 & 6 (Inducing)
Learning to breathe in a way that actively fosters rapture and pleasure. Raising the energy of practice.

Step 7 (Noticing)
Observing how these feelings and perceptions (mental fabrications) impact and shape the state of the mind.

Step 8 (Calming)
Calming this impact by finding progressively more refined feelings, moving from rapture to pure equanimity.

Tetrad 3: Taming the Chimera

Takeaway: The mind is not passively observed; it is actively balanced. You read the state of concentration and intervene to correct any lack or imbalance.

State: Sluggish / Heavy → **Action** (Step 10): Gladden the Mind → **Result:** Joy and well-being induce the mind to settle.

State: Scattered / Wavering → **Action** (Step 11): Steady the Mind → **Result:** Progressive refinement into imperturbable concentration.

State: Afflicted (Hindrances) → **Action** (Step 12): Release the Mind → **Result:** Temporary release from lower fetters, clearing the path.

Tetrad 4: The Decay of Distraction

This tetrad fends off disturbances by viewing distractions as mere *dhammas* (events) that are inherently unworthy of attachment.

Step 13: Inconstancy.
Seeing that any happiness based on fleeting distractions is inherently stressful.

Step 14: Dispassion.
The natural result of seeing inconstancy. Weaning the mind from the distraction.

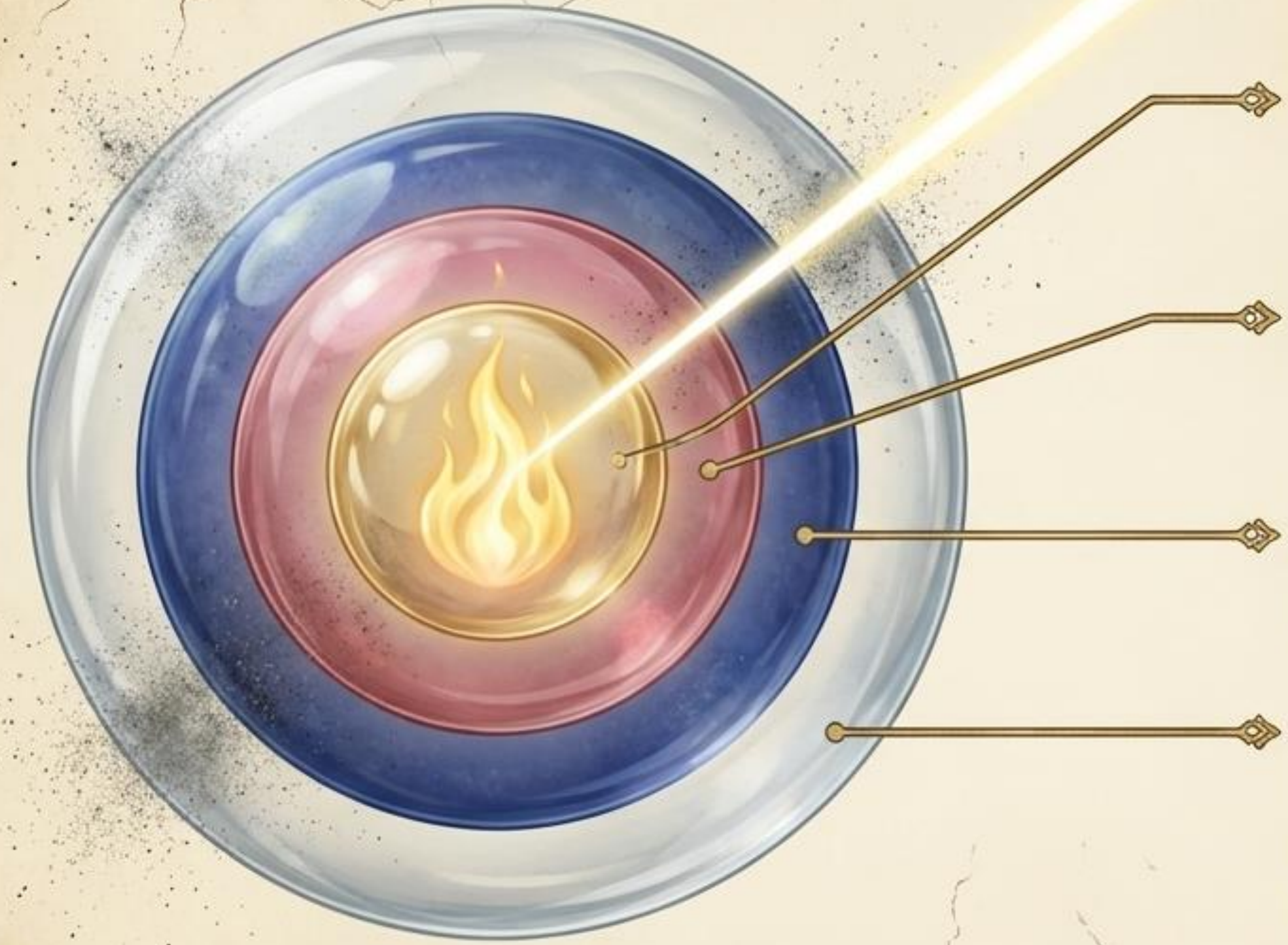
Step 15: Cessation.
Hindrances cease due to a total lack of passion for the fabrication process that sustains them.

Step 16: Relinquishment
Letting go of the contemplations themselves, replacing agitation with pure equanimity.

The Diagnostic Matrix of the Four Frames

Tetrad 1 (Body)	**Tetrad 2 (Feelings)**	**Tetrad 3 (Mind)**	**Tetrad 4 (Qualities)**
Anchor: Physical Breath	Anchor: Attention to Breath	Anchor: State of Awareness	Anchor: Causality/Dhammas
Macro Goal: Advance to 4th Jhāna	Macro Goal: Refine to Cessation of Perception	Macro Goal: Total mental training	Macro Goal: Total Unbinding
Micro Action: Calm physical energy	Micro Action: Feed mind rapture/pleasure	Micro Action: Gladden, steady, release	Micro Action: Observe decay, let go
Subdues: Bodily Agitation	Subdues: Mental Heaviness	Subdues: Sluggishness & Scatter	Subdues: Greed & Distress

Spheres of Simultaneous Awareness



Inner Core (Body):
The permanent physical anchor.

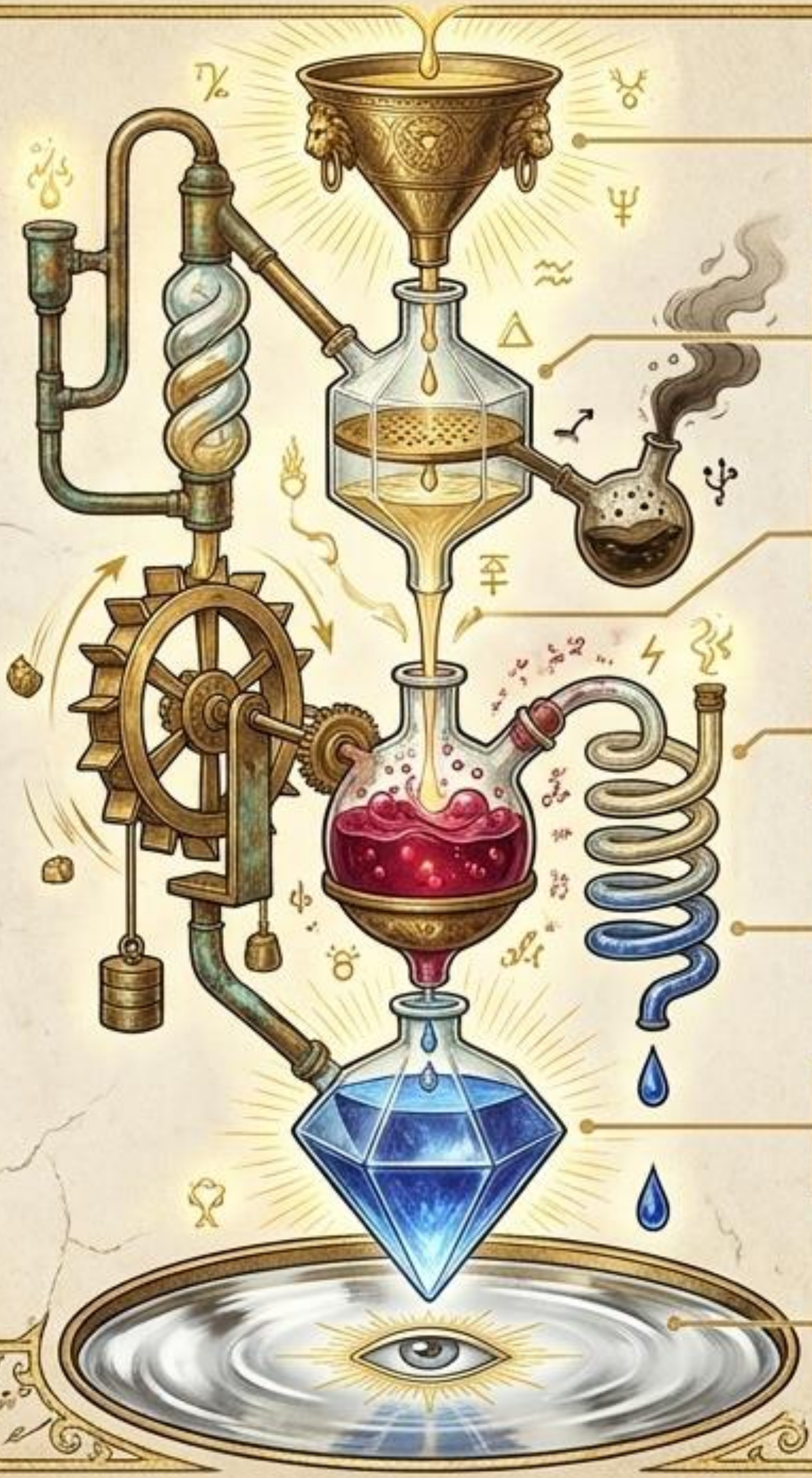
Layer 2 (Feelings):
Expanding awareness to notice the joy fabricated by the breath.

Layer 3 (Mind):
Simultaneously noticing that the joy has made the mind deeply steady.

Outer Layer (Qualities):
Watching a sudden worldly thought arise and pass away in the periphery, letting it go without losing the inner core.

Core Message: You do not jump from step to step. You sit in the center (Tetrad 1) and expand the radius of your sensitivity as needed to read and correct your concentration.

The Alchemical Chain of Awakening



1. Mindfulness: The foundation. Keeping the frame of reference steady.

2. Analysis of Qualities: Examining phenomena as skillful/unskillful. (Triggers ->)

3. Persistence: Exerting effort to abandon the unskillful. (Generates ->)

4. Rapture: Active, non-fleshly joy that nourishes the mind. (Cools into ->)

5. Calm: The settling of bodily and mental fabrications. (Deepens into ->)

6. Concentration: The mind becomes unified and at ease. (Perfects into ->)

7. Equanimity: Carefully, smoothly watching the concentrated mind.

The Macro Ascent: Stepping Back to Ascend

The Problem of Fabrication

Verbal fabrication ceases at the 2nd jhāna. The breath ceases at the 4th. How can the 16 steps (which use breath and verbal training) apply to higher states?

The Moment of Choice

Moving between higher attainments requires a deliberate choice. It is not automatic.

The Mechanism

The mind must briefly step back from full absorption—like a person standing to watch a person sitting down. In this momentary pause, verbal and bodily fabrications resume, allowing the practitioner to apply the 16 steps to target and release the subtle attachments of the current level before plunging into the next.

The Final Pivot: Dispassion for the Path

The Trap of the Sublime

When concentration is fully mastered, a danger remains: passion and clinging to the refined bliss of the Jhānas themselves.

Turning the Lens Inward

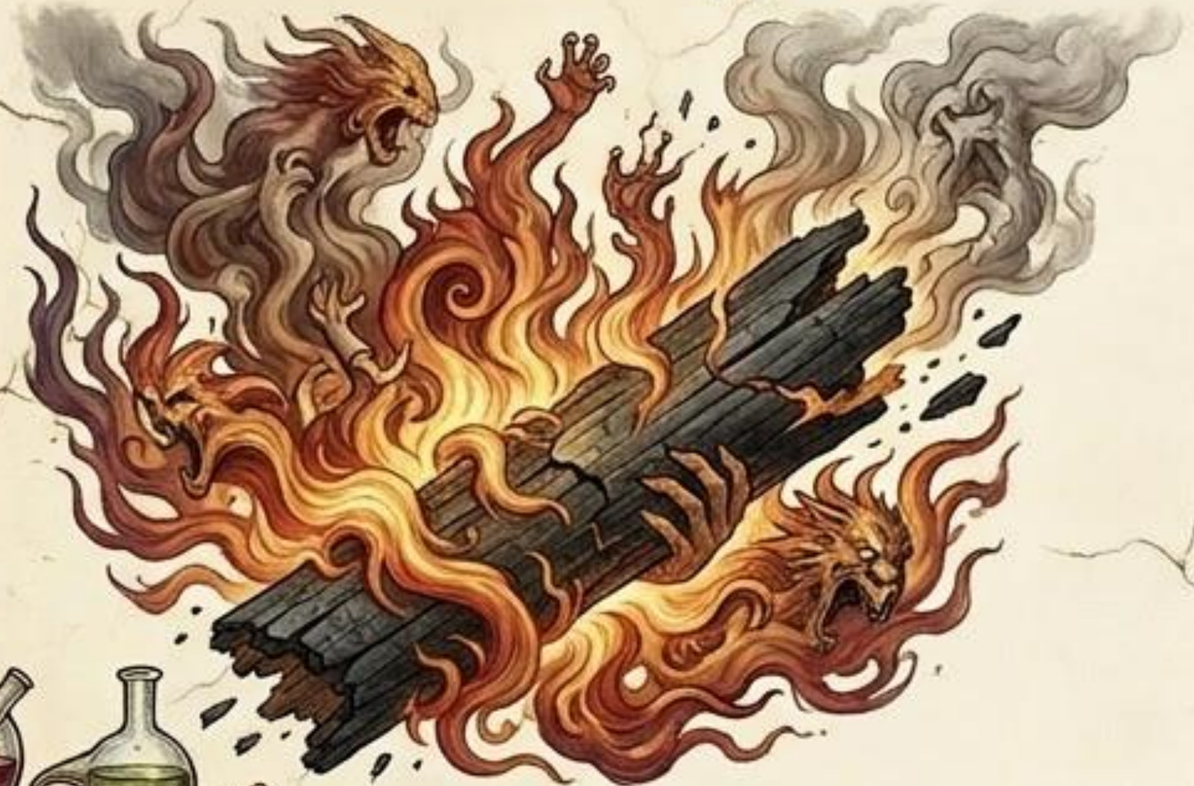
The practitioner takes Tetrad 4 (Inconstancy, Dispassion) and points it entirely at the concentration itself.

The Ultimate Relinquishment

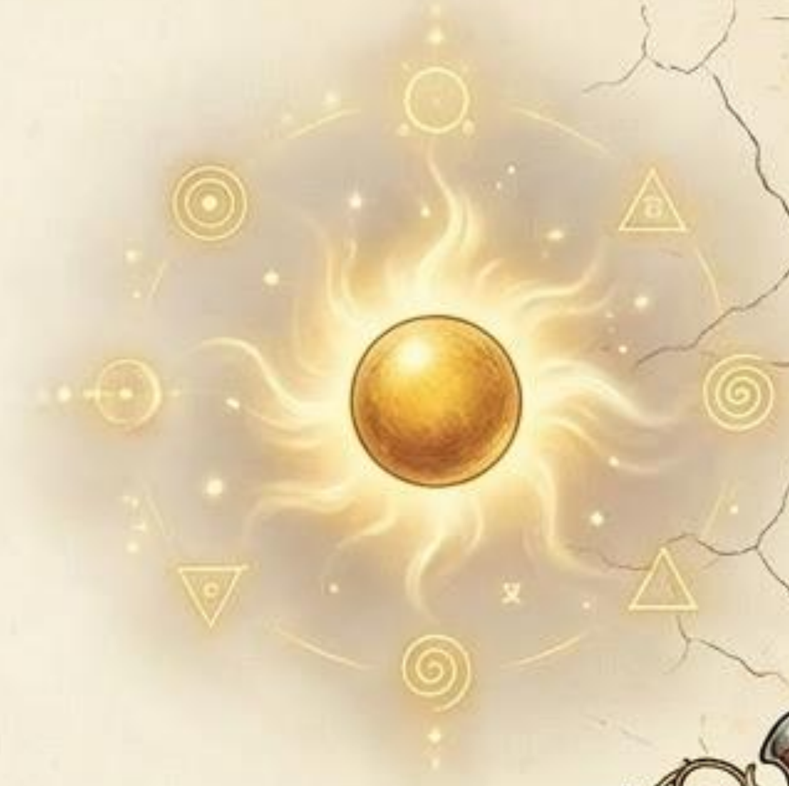
You realize that even the most refined Jhāna is willed, fabricated, and therefore inconstant. This induces dispassion for the act of fabricating anything at all. The path factors themselves are relinquished.

Nibbāna: The Released Fire

Provoked (*Kuppa*)



Released (*Mutta*)



Provoked (*Kuppa*)

According to ancient physics, fire exists in a latent state in all things. When provoked, it suffers from agitation by seizing and clinging tightly to its fuel (the aggregates).

Released (*Mutta*)

Fire is not extinguished into nothingness; it goes out by letting go of the fuel. It returns to a calm, latent, unagitated state.

Concluding Takeaway: Ultimate unbinding (Nibbāna) is not destruction. Because the mind's entrapment is caused purely by its own clinging—not by external force—the sheer act of letting go of the fuel of fabrication effects total, peaceful release.

The Architecture of Breath: A Guide to the 16 Steps of Meditation

The Core Framework: The First Two Tetrads

The First Tetrad: Body (Kaya)

Calming the Breath and Physical Frame

The discernment of long and short breath, breaths , and sensitization of the entire body.

Discernment of long and short breaths, andisorement of the sensitization of the entire body. Calming Bodily Fabrication.

The Second Tetrad: Feelings (Vedana)

Mastering Rapture and Pleasure

Focus on understanding how thone these feelings influence the meditaon of ron mind.

Focus on understanding how these feelings influence to to understanding how these feelings influence the mind.

The Core Framework: The Last Two Tetrads and the Path

The Third Tetrad: Mind (Cltta)

Tuning the Mental State

Being sensitive to the mind's current state, and adjusting your mind to maintain balance.

Be sensitive to the mind's current state and adjust to the mind of as the state of the mind's retonned to a maintained state, adjusting it to maintain balance.

The Fourth Tetrad: Mental Qualities (Dhamma)

Developing Insight for Release

Focus on the inconstancy of impermanents, discispating and venishing, an inconstancy.

Focus on the inconstancy of distractions and the nature of arising, leading the meditation process, leading to dispassion and total relinquishment.

The Engine of Progress: Seven Factors for Awakening & The Ultimate Goal

Macro vs. Micro Perspectives

Macro: Understanding overall patterns.
Micro: Focusing on specific sensations & details.

ENERGIZING THE MEDITATION

Persistence leading to a concentratce of energy– lead to a non-physical rapture.

THE PATH TO STILLNESS

Repture leading to calm.

Leadings to calm, leadts to calm, deep concentration.

Balanced and balanced equanimity.

THE ULTIMATE GOAL: Total Relinquishment

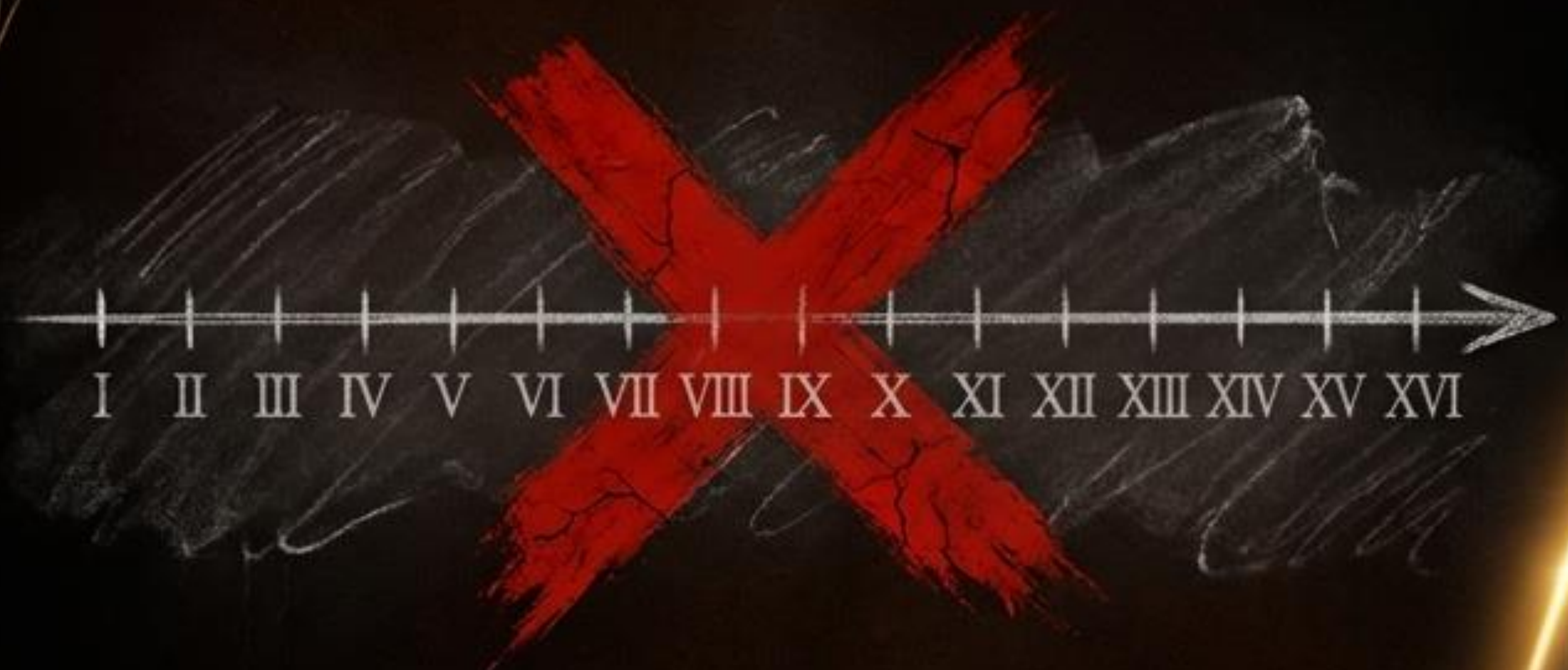
Just as an ancient Pre was "released" from its foal when it went out, the mind is released from suffering when it carge ahäging tia its "foal" (the lice aggregatee), leading to total release.

ආනාපානසතියේ සැබෑ ස්වරූපය

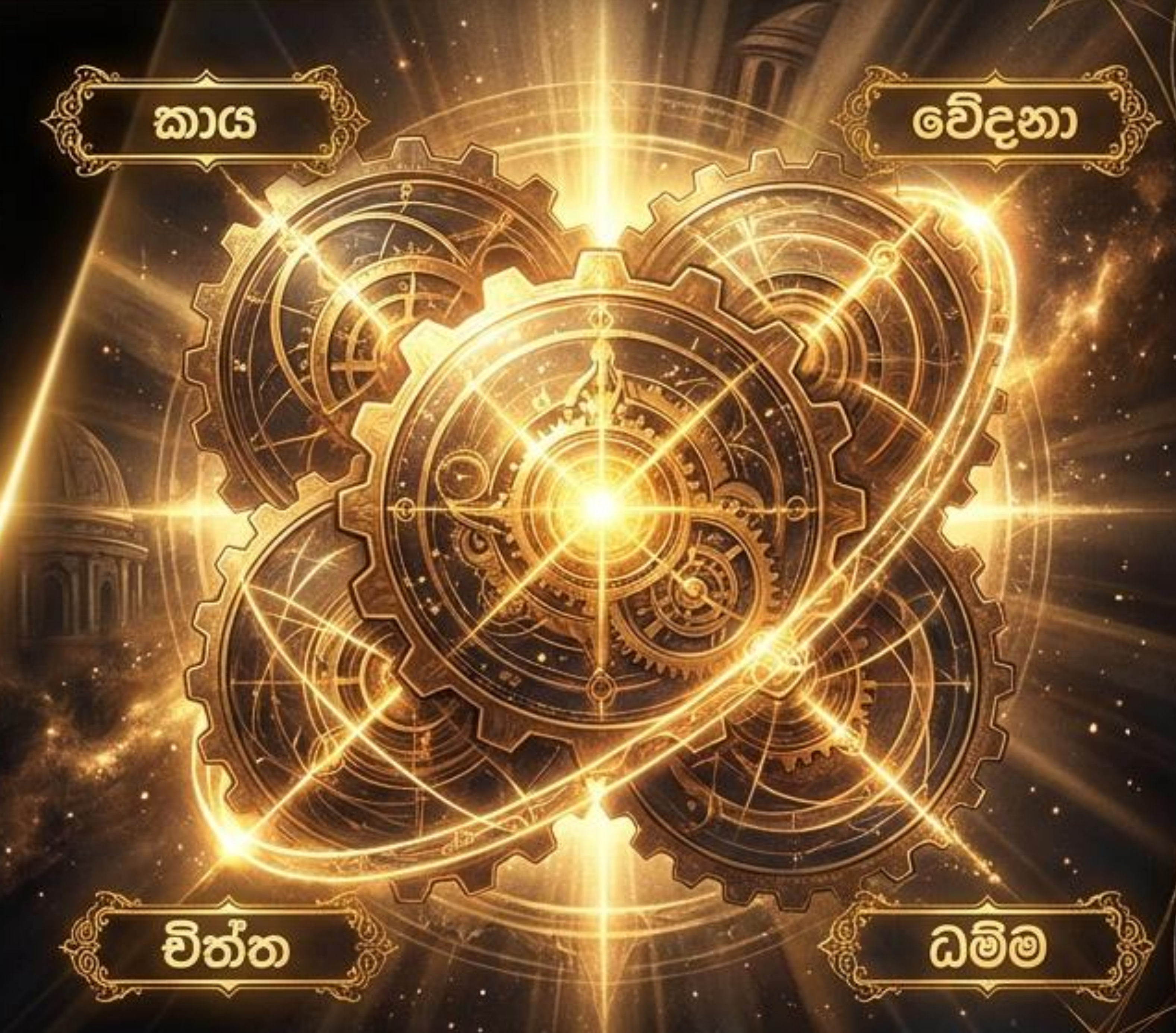
මජ්ඣිම නිකාය 118 හි පියවර 16 පිළිබඳ ගැඹුරු විග්‍රහයක්

ආනාපානසතිය යනු හුදෙක් හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාමයක් නොවේ.
එය සිත, කය සහ චිත්ත ස්වභාවයන් එකම මොහොතක
අවබෝධ කරගැනීමේ ප්‍රායෝගික හා ගතික ක්‍රමවේදයකි.

පියවර 16 රේඛීය ගමනක් නොවේ


I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII
XIII
XIV
XV
XVI

මෙම පියවර එකින් එක පිළිවෙළට කළ යුතු දෑ නොවේ. එය එකවර ක්‍රියාත්මක වන, එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ මෙවලම් පද්ධතියකි. එක් අංශයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට, අනෙක් අංශ ද සමගාමීව ක්‍රියාත්මක වේ.


කාය
වේදනා
චිත්ත
ධම්ම

නිරීක්ෂණයේ මානයන් හතර: චතුෂ්ක

1. කායානුපස්සනා (ශරීරය නිරීක්ෂණය)

2. වේදනානුපස්සනා (හැගීම් නිරීක්ෂණය)

3. චිත්තානුපස්සනා (සිත නිරීක්ෂණය)

4. ධම්මානුපස්සනා (ධර්මතා නිරීක්ෂණය)

භාවනා අරමුණ එකම වුවද (හුස්ම), අප නිරීක්ෂණය කරන කාචය වෙනස් කිරීමෙන් සිතේ විවිධ ස්ථර එකවර අවබෝධ කරගත හැක.

පළමු චතුෂ්කය:
භෞතික නැංගුරම
(කායානුපස්සනා)

1 & 2

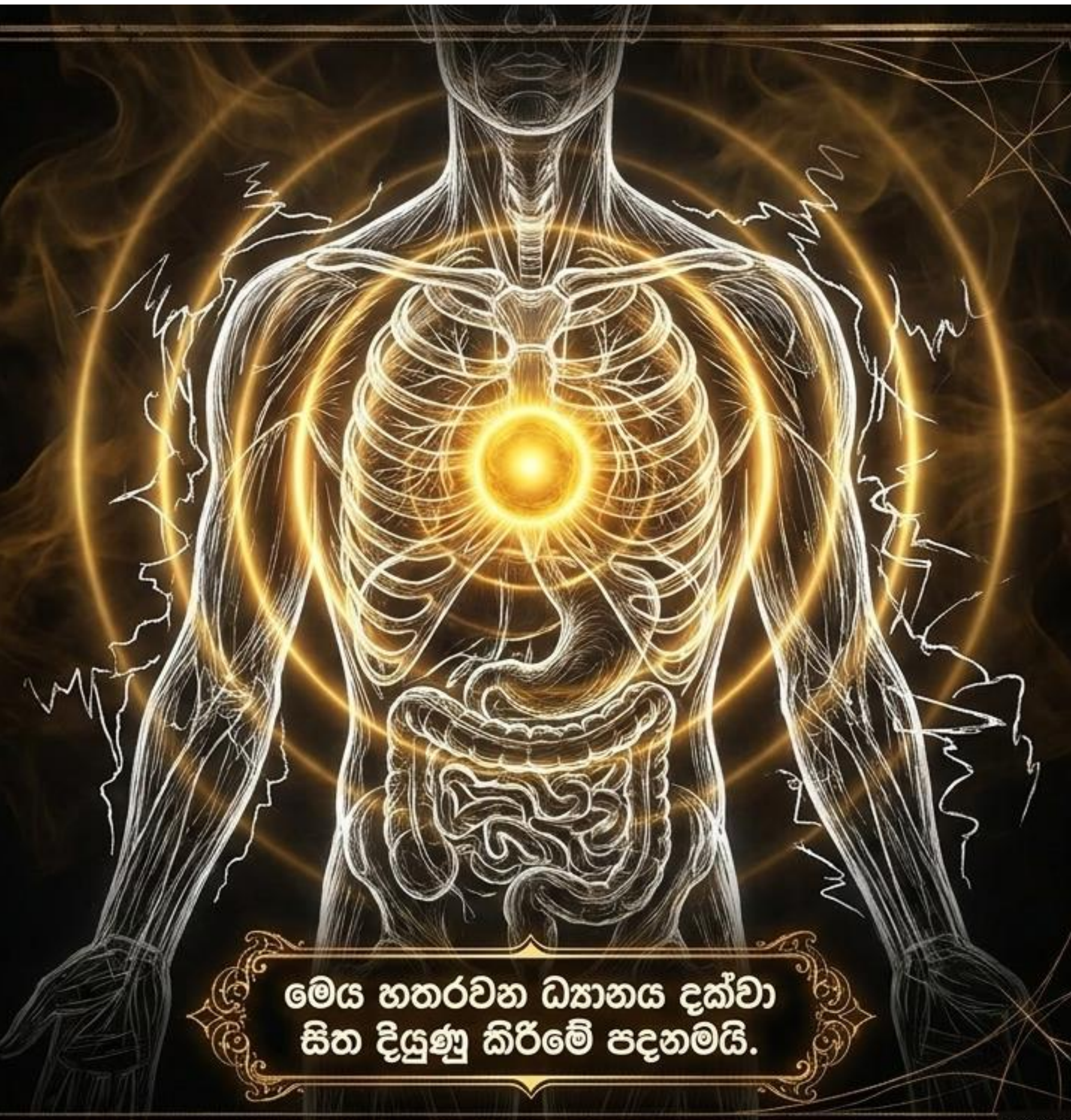
දීර්ඝ හා කෙටි බව හඳුනාගැනීම
(මූලික සිහිය පිහිටුවීම)

3

සර්ව කාය සංවේදී වීම
(අවධානය මුළු සිරුරටම පුළුල් කිරීම)

4

කාය සංඛාර සංසිඳවීම
(හුස්මේ බලපෑම තුළින් ශරීරය සන්සුන් කිරීම)



මෙය හතරවන ධ්‍යානය දක්වා සිත දියුණු කිරීමේ පදනමයි.

දෙවන චතුෂ්කය: අත්දැකීම් ආලෝකමත් කිරීම (වේදනානුපස්සනා)

5 & 6

ප්‍රීතිය හා සුඛය විඳීම
(ශක්තිය ඉහළ නැංවීම)

7

චිත්ත සංඛාර සංවේදී වීම
(හැඟීම් සිතට කරන
බලපෑම හඳුනාගැනීම)

8

චිත්ත සංඛාර සංසිඳවීම
(හැඟීම් වඩාත් සියුම් හා
සන්සුන් තත්ත්වයට පත් කිරීම)

සතුට සහ ප්‍රීතිය ඉබේ ඇතිවන්නක් නොවේ;
එය නිසි අවධානය හරහා අප විසින්ම ගොඩනඟන තත්ත්වයකි.

තෙවන චතුෂ්කය: සිත මෙහෙයවීම (චිත්තනුපස්සනා)

9

චිත්තය හඳුනාගැනීම

(සිතේ වත්මන් ස්වභාවය දැකීම)

10

සිත සතුටු කිරීම

(අලස බව දුරු කර ශක්තිය දීම)

11

සිත සමාධිගත කිරීම

(නොසැලෙන සේ ස්ථාවර කිරීම)

12

සිත මුදා හැරීම

(බාධාවන්ගෙන් සිත නිදහස් කිරීම)

සිතේ අඩුපාඩු නිරීක්ෂණය කරමින්, ධ්‍යාන තත්ත්වයන් දක්වා සිත පිරිසිදු කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.

සිව්වන චතුෂ්කය: මුදා හැරීමේ මාර්ගය (ධම්මානුපස්සනා)

13

අනිච්චානුපස්සනාව
(සියල්ල වෙනස් වන බව දැකීම)

14

විරාගානුපස්සනාව
(ඇලීමෙන් මිදීම)

15

නිරෝධානුපස්සනාව
(නැවැත්ම දැකිම)

16

පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව
(සම්පූර්ණයෙන් අත්හැරීම)

මුල් අවදියේදී මෙය බාධක ඉවත් කිරීමටත්, අවසානයේදී සමාධිය කෙරෙහි ඇති ඇලීම පවා අත්හැරීමටත් භාවිතා වේ.

NotebookLM

සංසන්දනාත්මක විශ්ලේෂණය: මහා සැලැස්ම

කායානුපස්සනා	සිරුර	1-4 ධ්‍යාන දක්වා	සිරුරේ බලපෑම සන්සුන් කිරීම
වේදනානුපස්සනා	හැඟීම්	අරූපාවචර ධ්‍යාන දක්වා	ප්‍රීතිය ඇති කර සිත සන්සුන් කිරීම
චිත්තානුපස්සනා	සිත	සිතේ සියලු මට්ටම්	සිතේ අඩුපාඩු සකසා ස්ථාවර කිරීම
ධම්මානුපස්සනා	ධර්මතා	නිවන	සකස් කළ සියල්ල අත්හැරීම

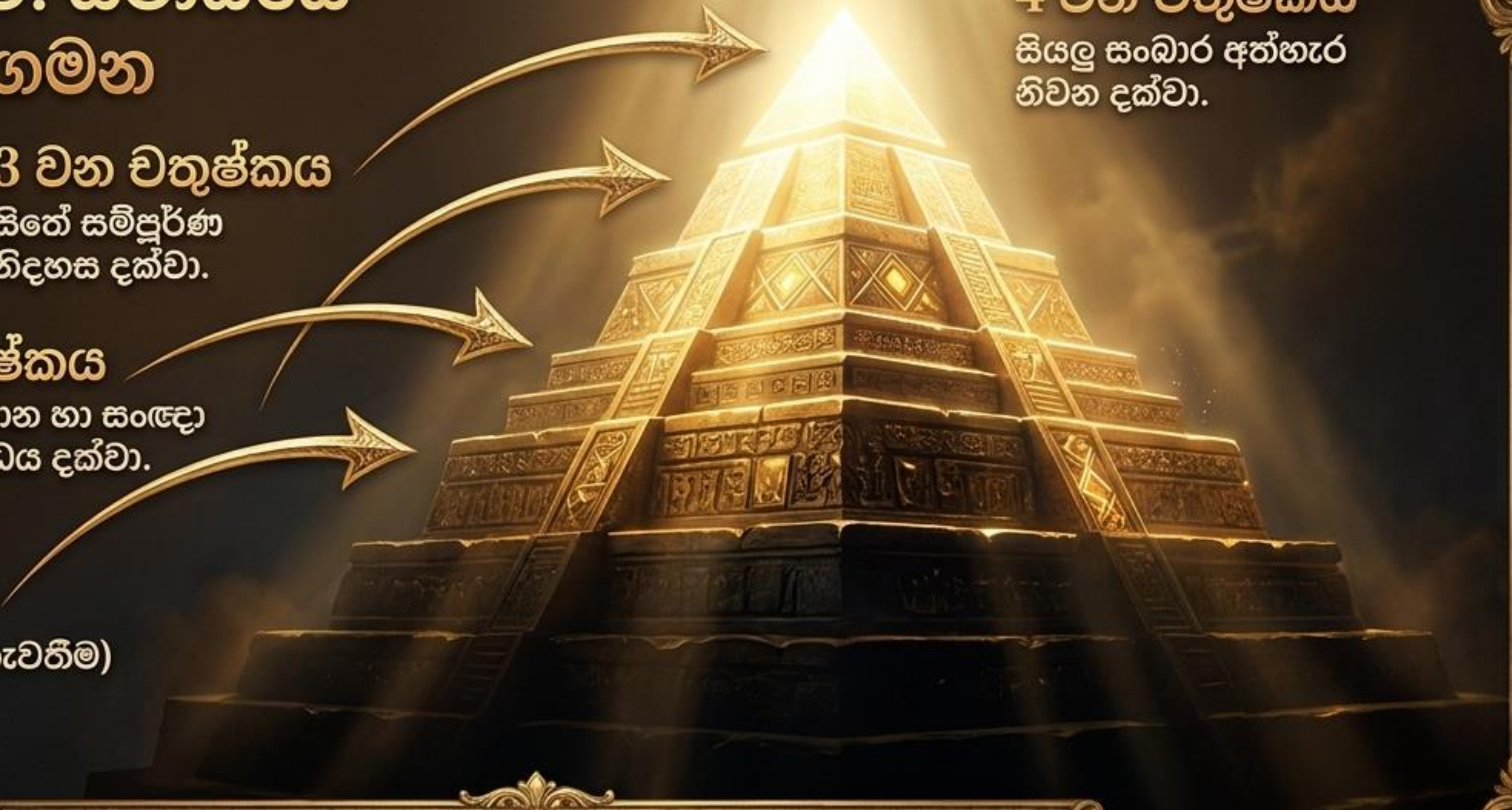
මෙම චතුෂ්ක හතර එකිනෙකින් වෙන් වූ ඒවා නොවේ. ඒවා සම්මා සමාධිය ගොඩනැගීමේදී භාවිතා කරන විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් වේ.

සමගාමී භාවිතයේ කලාව

කාවයන් මාරු කිරීම යනු භාවනා අරමුණ
අතහැරීම නොවේ. එය පියානෝවක් වාදනය
කිරීම වැනිය. ඔබ යතුරුෟ (හුස්ම) මත
ස්පර්ශය පවත්වන අතරම, සමඟ එයින්
නැගෙන නාදදයේ හැඟීලිට (වේදනා) සහ
සංගීතයේ සමස්ත ස්වභාවයට
(චිත්ත/ධම්ම) සවන් දෙයි.

හුස්මෙහිම රැඳී සිටිමින්, එහි
වේදනාවන්, චිත්ත ස්වභාවයන්
සහ වෙනස්වීමේ ලක්ෂණය
එකවර දැකිය හැක.

සාර්ව මට්ටම: සමාධියේ ස්ථාර කරා ගමන



4 වන චතුෂ්කය

සියලු සංඛාර අත්හැර
නිවන දක්වා.

3 වන චතුෂ්කය

සිතේ සම්පූර්ණ
නිදහස දක්වා.

2 වන චතුෂ්කය

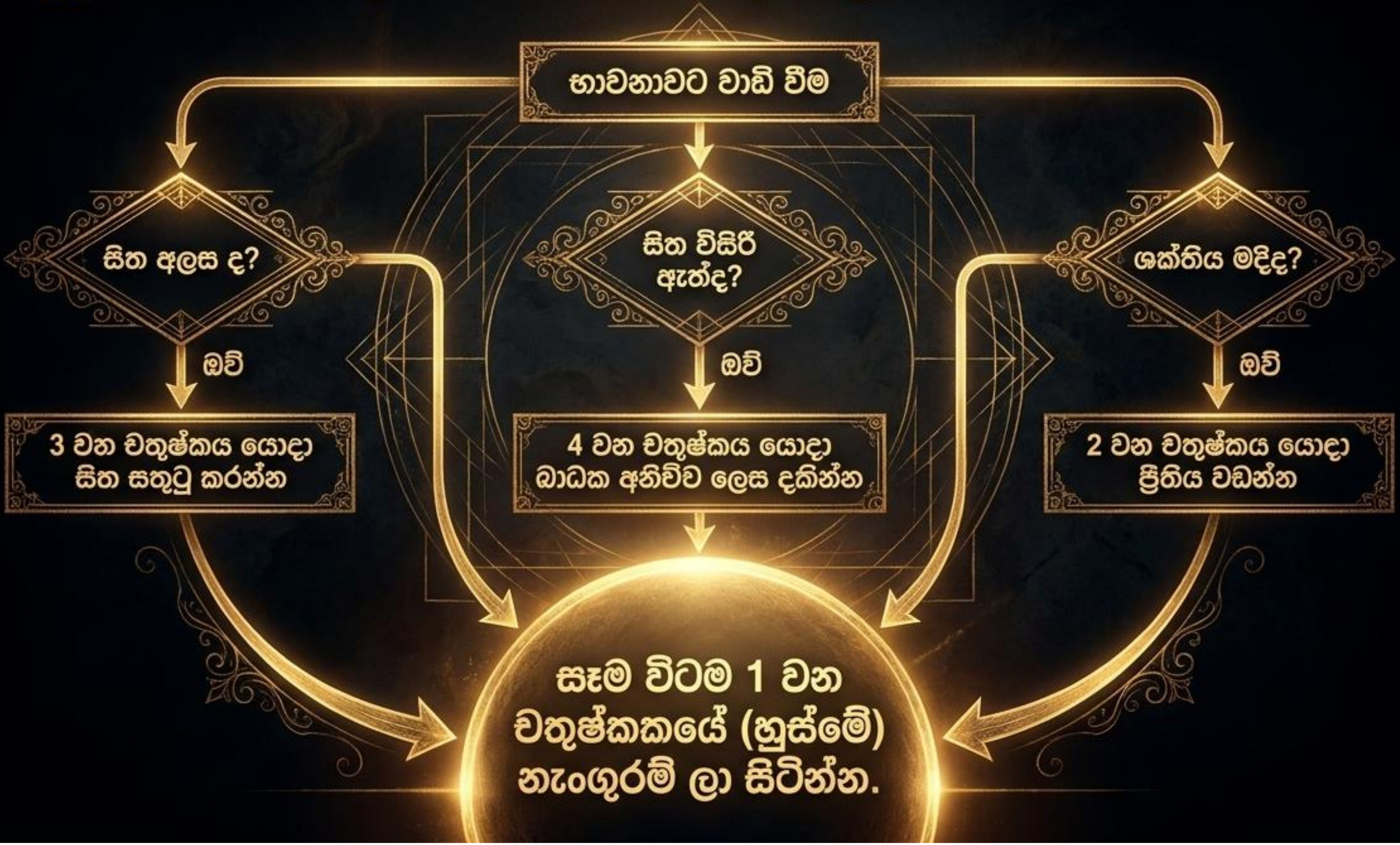
අරූපාවචර ධ්‍යාන හා සංඥා
වේදයිත නිරෝධය දක්වා.

1 වන චතුෂ්කය

4 වන ධ්‍යානය (හුස්ම නැවතීම)
දක්වා ගමන් කරයි.

ආනාපානසතිය හුදෙක් ආරම්භක අභ්‍යාසයක් නොවේ;
එය මාර්ගයේ අවසන් ඉලක්කය දක්වාම මග පෙන්වයි.

ක්ෂුද්‍ර මට්ටම: දෛනික භාවනාව සඳහා ප්‍රායෝගීක රෝග විනිශ්චය



භාවනාවට වාඩි වීම

සිත අලස ද?

ඔව්

3 වන චතුෂ්කය යොදා සිත සතුටු කරන්න

සිත විසිරී ඇත්ද?

ඔව්

4 වන චතුෂ්කය යොදා බාධක අනිච්ච ලෙස දකින්න

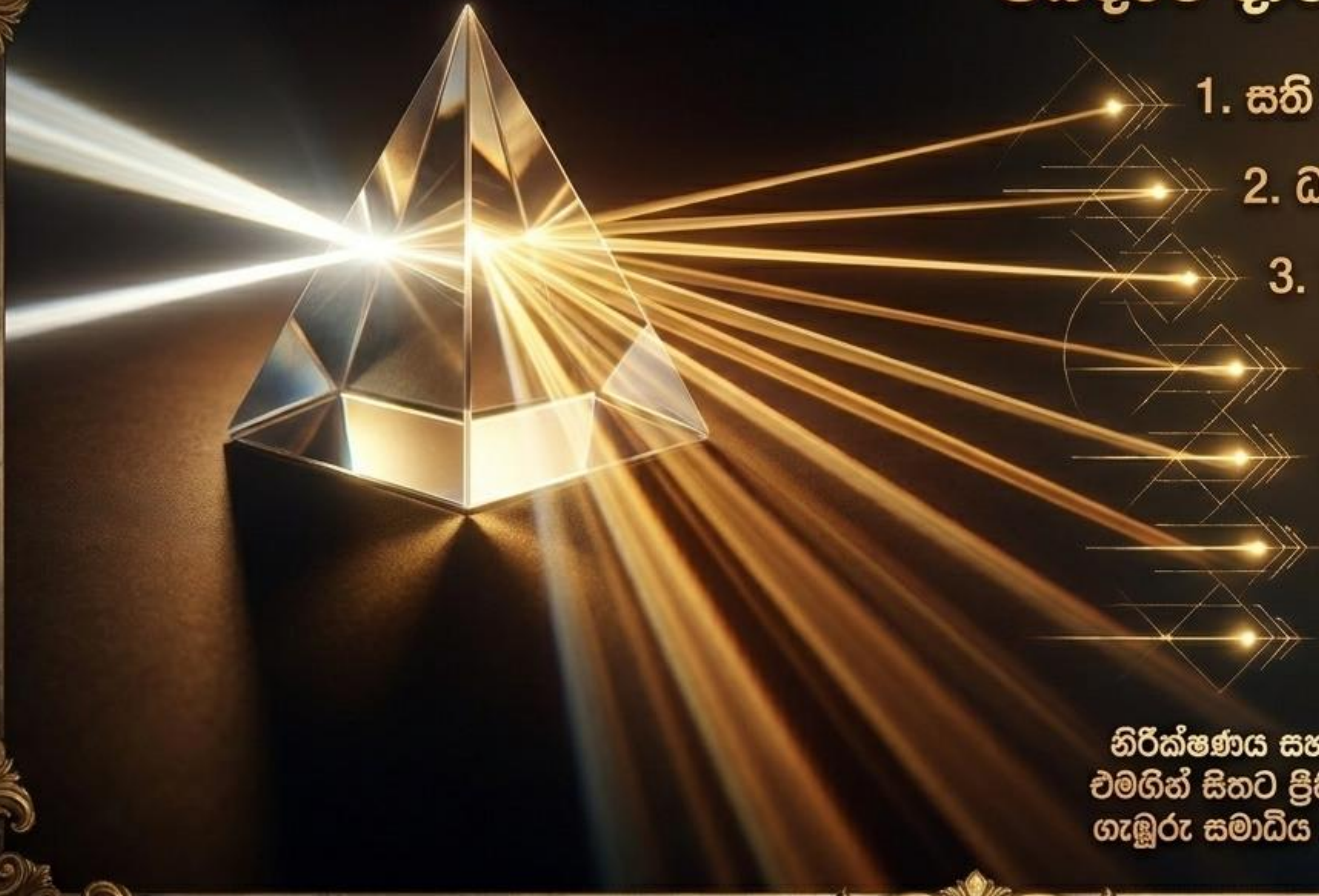
ශක්තිය මදිද?

ඔව්

2 වන චතුෂ්කය යොදා ප්‍රීතිය වඩන්න

සෑම විටම 1 වන චතුෂ්කකයේ (හුස්මේ) නැංගුරම් ලා සිටින්න.

පිබිදීමේ දාමය: සප්ත බොජ්ඣංග



1. සති (සිහිය)
2. ධම්මවිචය (විමර්ශනය)
3. විරිය (උත්සාහය)
4. පීති (ප්‍රීතිය)
5. පස්සද්ධි (සන්සුන්කම)
6. සමාධි (ඒකාග්‍රතාවය)
7. උපේක්ඛා (මධ්‍යස්ථබව)

නිරීක්ෂණය සහ විමර්ශනය හරහා උත්සාහය ජතිත වේ. එමගින් සිතට ප්‍රීතිය සහ සන්සුන්කම ගෙන දී, අවසානයේ ගැඹුරු සමාධිය හා උපේක්ෂාව දක්වා සිත රැගෙන යයි.

කැන්වසයෙන් මිදීම: විරාගය

සමාධිය මනාව වැඩුණු පසු, යෝගාවචරයා එම සමාධිය දෙසටම ධම්මානුපස්සනාව යොමු කරයි. කොතරම් සියුම් වුවද, ධ්‍යානයන්ද සකස් කරන ලද තත්ත්වයන් බව දකී.

මෙම අවබෝධය තුළින් සියලු සංඛාර කෙරෙහි ඇති ඇලීම නැති වී යයි.

අවසන් අදියර: ගින්න නිවී යාම (නිවන)

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ
සමයේ භෞතික විද්‍යාවට
අනුව, ගින්නක් නිවී යාම
යනු විනාශ වීමක් නොව,
එය ඇලී සිටි දර (ඉන්ධන)
අත්හැර නිදහස් වීමයි.

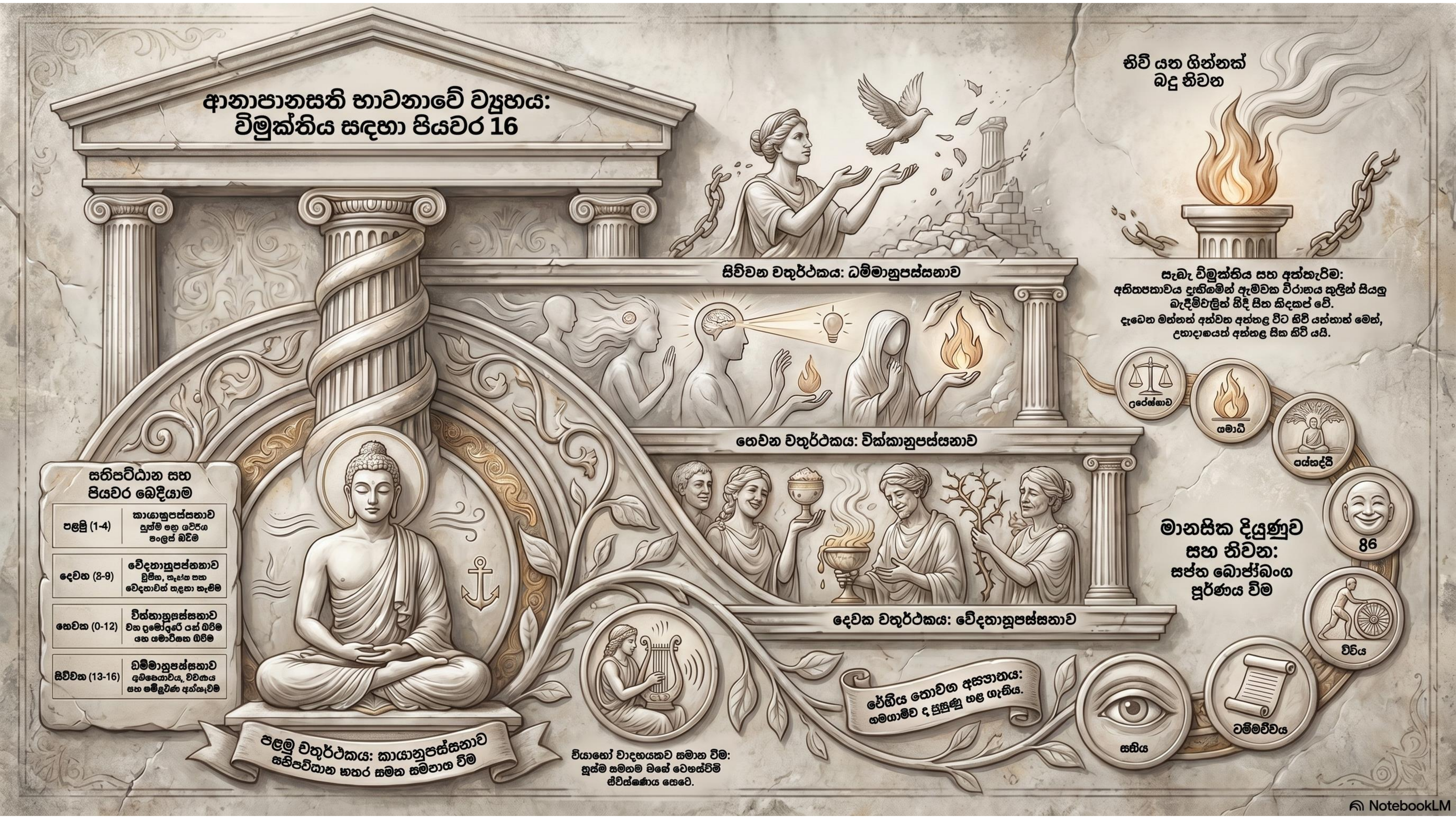
නිවන යනු එයයි.
අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත
නිරික්ෂණය කිරීමෙන් සිත
සියලු බැඳීම් (ඉන්ධන)
අත්හරියි.
සම්පූර්ණ නිදහස උදා වේ.

ආලෝකමත් වූ සිත

ආනාපානසතියේ පියවර 16 යනු රේබීය ලැයිස්තුවක් නොව, එකවර ක්‍රියාත්මක වන එකතුවකි. කය, වේදනා, සිත සහ ධර්මතා මනාව හසුරුඇමින්, අවිද්‍යාවේ අන්ධකාරය දුරු කරමින් අත්හැරීමේ පරම නිදහස (නිවන) සාක්ෂාත් කරගැනීමට මෙය මඟ පෙන්වයි.

සැබෑ නිදහස පවතින්නේ අත්හැරීම තුළය.

ආනාපානසති භාවනාවේ ව්‍යුහය: විමුක්තිය සඳහා පියවර 16



සතිපට්ඨාන සහ පියවර බෙදීයාම

පළමු (1-4)	කාශානුපස්සනාව හුත්ම සහ ශවිරිග පංලස් බදිම
දෙවන (8-9)	වේදනානුපප්නනාව චූපීන, තැ෴ත පත වෙදනාවන් තළනා තැළීම
තෙවන (0-12)	චිත්තානුපස්සනාව චන ප්‍රමෝදරේ යන් බවිම යහ යමාවීනන බවිම
සිව්වන (13-16)	ධම්මානුපස්සනාව අම්පෙයාවය, වචගාය සහ ෂම්ළුවණ අත්නෑවම

පළමු චතුර්ඵකය: කායානුපස්සනාව
සතිපට්ඨාන හතර සමක සමපාශ වීම

වියාහෝ වාදභයකව සමාන වීම:
හුස්ම සමනම වගේ වෙහස්විම්
ස්විස්ෂණය සෙටෙ.

වේඩිය තොවග අසපානය:
ගමගාමීව ද සුසුණු හළ ගැනිය.

දෙවන චතුර්ථකය: වේදනානුපස්සනාව

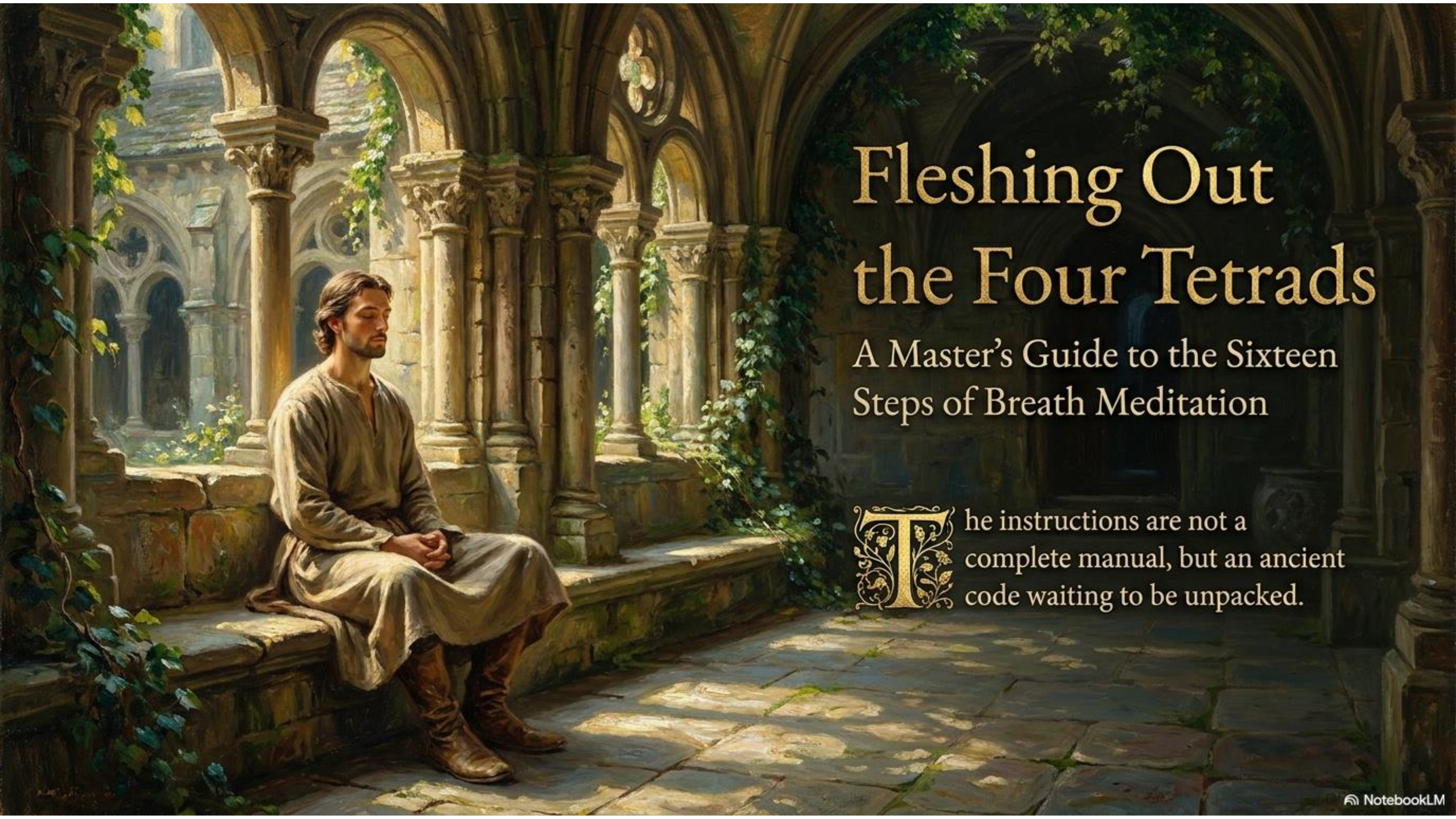
තෙවන චතුර්ථකය: චික්තානුපස්සනාව

සිව්වන චතුර්ථකය: ධම්මානුපස්සනාව

නිවී යන ගින්නක්
බදු නිවන

සැබෑ විමුක්තිය සහ අත්හැරීම:
අනිතපතාවය දැකිමෙන් ඇම්වක විරාගය තුළින් සියලු
බැඳීම්වලින් හිදී සිත කිදකප් වේ.
දැවෙන මත්නත් අත්වන අත්නල විට කිවී යත්තාත් මෙන්,
උපාදාණයත් අත්හල සික කිවී යයි.

මානසික දියුණුව සහ නිවන:
සප්ත බොජ්ඣංග පූර්ණය වීම



Fleshing Out the Four Tetrads

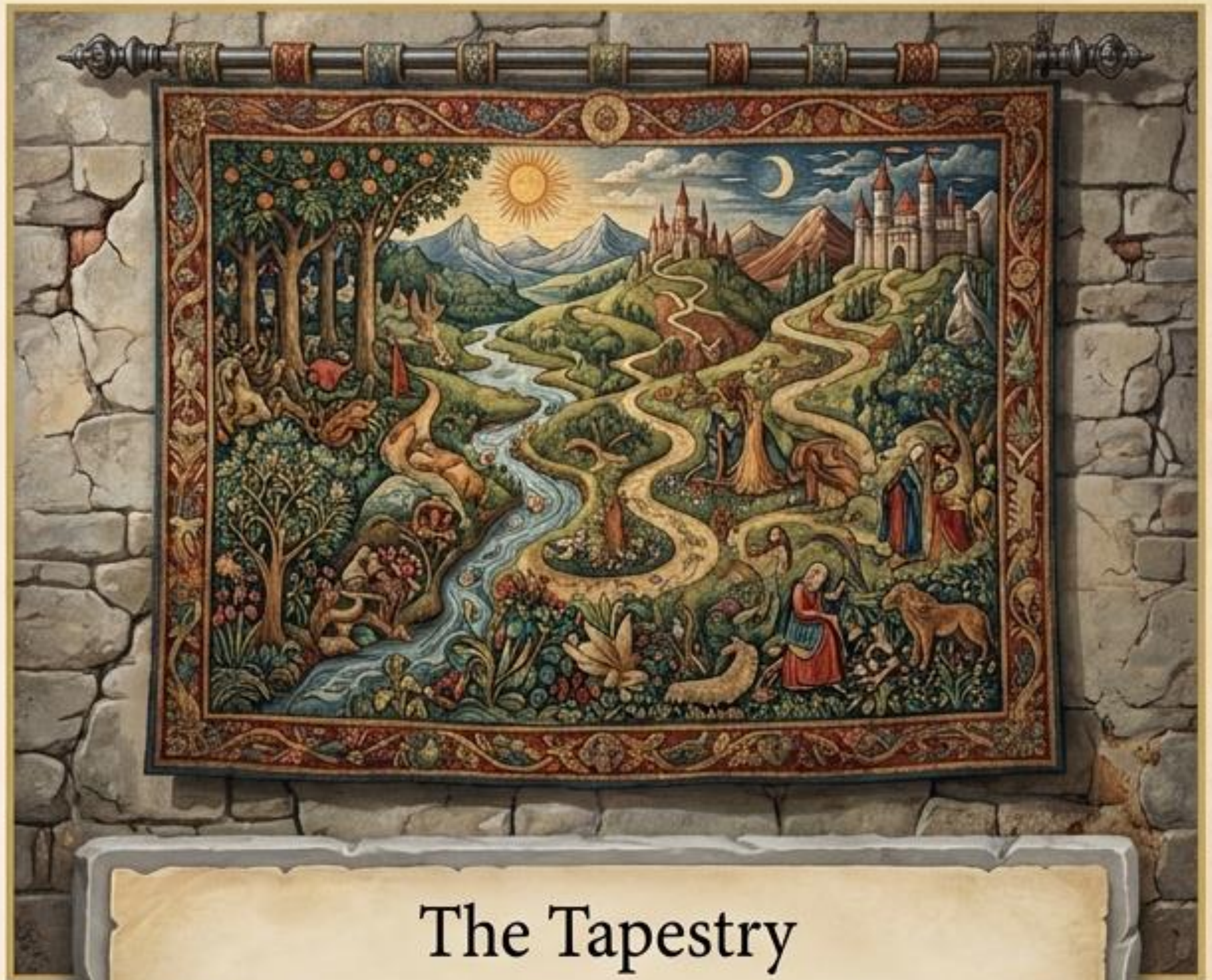
A Master's Guide to the Sixteen Steps of Breath Meditation

The instructions are not a complete manual, but an ancient code waiting to be unpacked.

The Telegram vs. The Code

The Telegram

The Pali Canon's 16 steps of breath meditation read like a telegram. They were designed as terse memory aids for a living community of practitioners, deliberately excluding unwieldy, case-specific variations.



The Tapestry

Meditation is a proactive process of fabrication and insight. To master the tetrads, a practitioner must actively fill the gaps, translating the terse code into a rich, lived landscape of mental training.

The Concentric Circles of Wisdom

Cross-Referencing the Tetrads
Solving a problem in one tetrad by looking at related steps in another (e.g., using physical feelings to manipulate mental states).

The Canonical Armory
Drawing from other discourses (SN 47:10) and subsidiary themes (*brahmavihāras*, recollections) to overcome specific blockages.

The Living World
Apprenticeship with reliable, living teachers (MN 95) and rigorous, honest personal experimentation to discover what acts as a foothold for awakening.

The Four Stages of Mastery

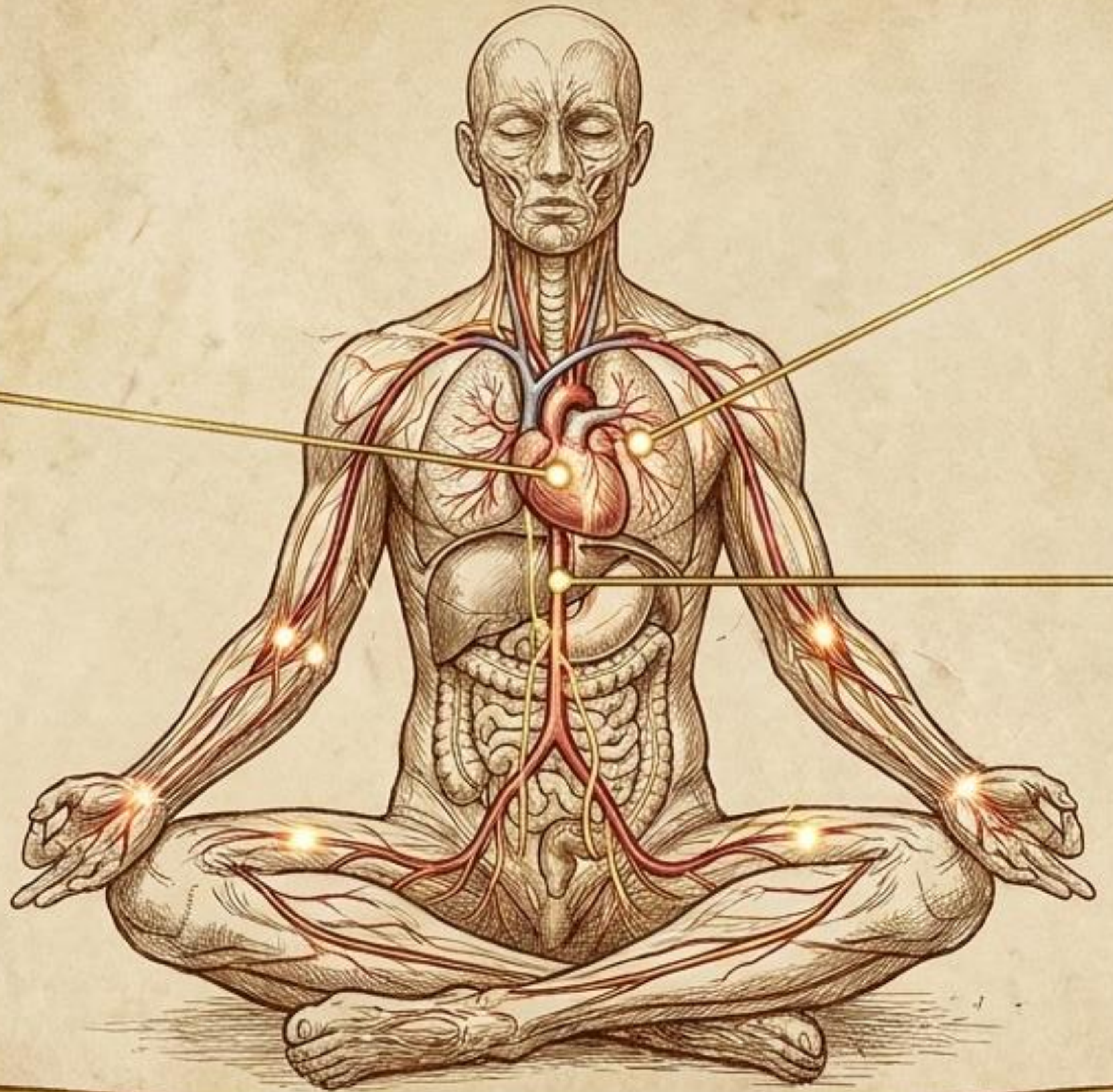
Body: The Physical Foundation	Steps 1-4. Discerning variations, sensitizing to the entire physical body, and calming bodily fabrications.
Feelings: The Armor of Joy	Steps 5-8. Inducing rapture and pleasure, observing mental fabrications, and calming them to avoid affliction.
Mind: The Sovereign Mind	Steps 9-12. Sensitizing to the mind's state, then actively gladdening, steadying, and releasing it.
Principles: The Final Unbinding	Steps 13-16. Focusing on inconstancy, dispassion, cessation, and ultimate relinquishment.

Tetrad 1: The Conscious Adjustment

The Posture: Steps 1 & 2 are observation. But Steps 3 & 4 are active trainings. The practitioner brings mindfulness 'to the fore' (parimukham)—an idiom for placing the topic at the absolute forefront of awareness, not focusing on the tip of the nose.

The Entire Body: The text rejects forcing the mind into a single point. To spread rapture in later stages, 'body' must mean the entire physical body as sensed from within. The breath acts as the primary bodily fabrication, actively shaping this internal landscape.

The Alchemy of Elements



Water (Blood/Fluid): Adjusting breath to raise/lower blood pressure or redirect blood flow to injured areas.

Fire (Temperature): Breathing to generate warmth against cold or coolness against heat.

Wind (Energy): Regulating the up-going and down-going energy coursing through the body.

The Warning: *Earth and Space remain static, but Water, Fire, and Wind can be "provoked" (kuppa). Forcing the breath too heavily causes bodily "fevers." The goal is a gentle, calibrated energy flow.*

Tetrad 2: The Armor of Joy

Rapture (*pīti*) is not a feeling. It is an energy of refreshment (related to *pivati*, to drink). It can manifest as a gentle thrill or a sweeping wave. Because it is energy, it can be perceived as either pleasant or threatening.

Pleasure (*sukha*) is the feeling. It is the soothing sense of ease that follows rapture.

Together, rapture and pleasure provide a pleasure not of the flesh. This acts as food for the soldiers of right effort, insulating the mind so completely that it cannot be tempted by sensuality.

The Architecture of Calm

Step 1: Energize First. Before calming, the mind must be energized by rapture. Attempting to calm an un-energized mind leads to constriction and sluggishness.

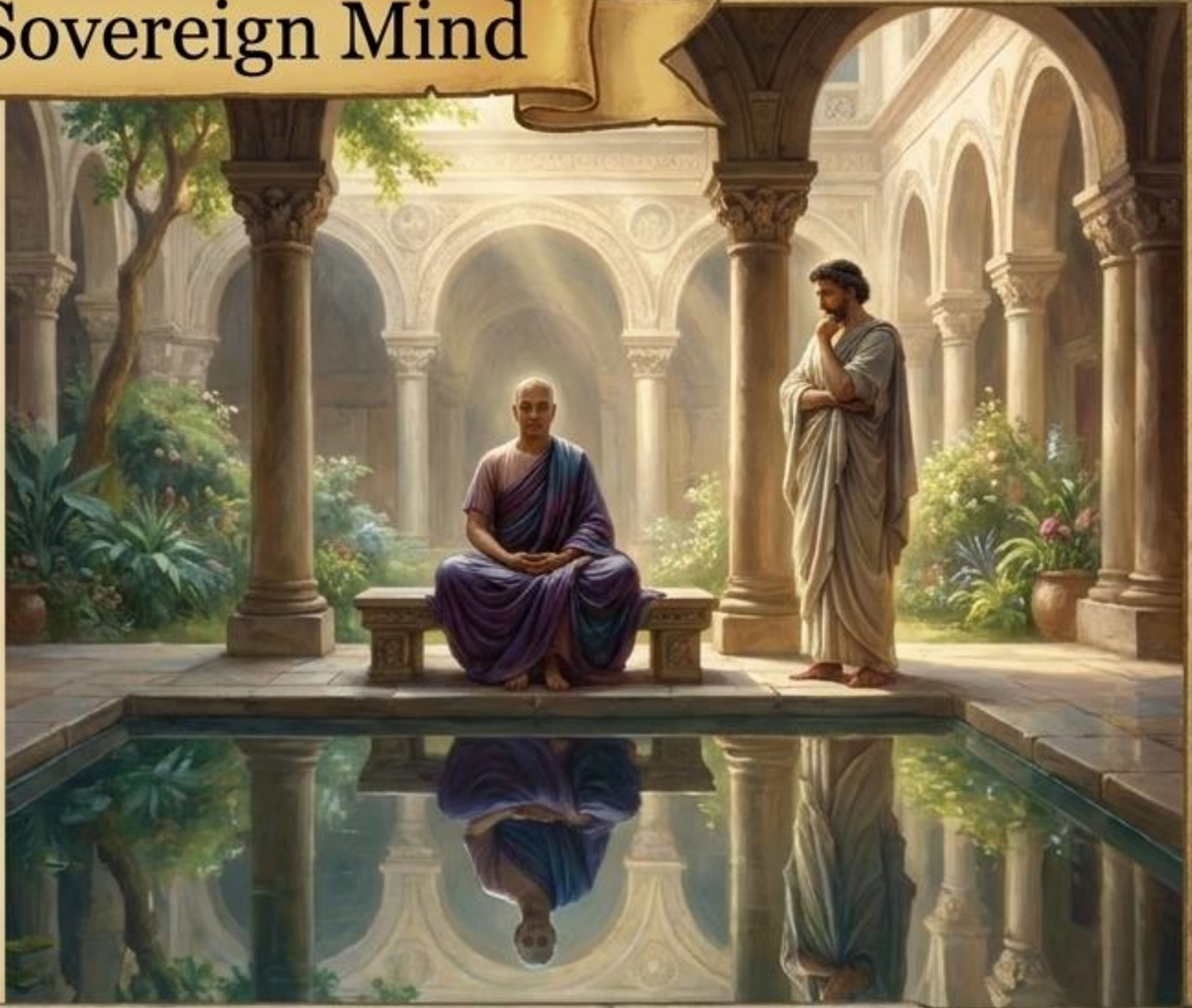
Step 2: Abandoning Rapture. As rapture's intense energy becomes an affliction, the practitioner drops it, settling into the physical pleasure and mental equanimity of the Third Jhāna.

Step 3: Abandoning Perception. To reach the *Fourth Jhāna (pure equanimity)*, the meditator does not eliminate equanimity, but stops attending to the perception of equanimity. Calming fabrication means dropping the mental labels that disturb the stillness.

Tetrad 3: The Sovereign Mind

The Concept:
Step 9 requires sensitizing yourself to the mind's current state. You must step back to observe the mind in concentration without destroying the concentration.

The Analogy (AN 5:28):
"Just as if a standing person were to reflect on a sitting person…"



The Purpose: This detached observation allows the meditator to diagnose what the mind is doing well and what interventions (Gladdening, Steadying, or Releasing) are required for the next phase of mastery.

Diagnostic Matrix: Directing vs. Not-Directing

Development based on DIRECTING

Condition: The mind feels feverish, sluggish, or scattered when focused on the breath.

Intervention: Direct the mind to a subsidiary inspiring theme (e.g., reflections on the Buddha).

Result: Induces delight → rapture → calm. Once settled, withdraw the mind from the theme and rest in mindful ease.

Dtevelopment based on NOT-DIRECTING

Condition: The mind settles easily, dropping external thoughts without drowsiness. It is “unconstricted.”

Intervention: Do not direct to external themes. Simply note the release from distraction.

Result: The mind naturally settles into the establishings of mindfulness, providing a pure theme for Jhāna.

The Subsidiary Armory

Tool: The Brahmavihāras (Goodwill, Compassion, Empathetic Joy, Equanimity)

Function: Steady & Release. Frees the mind from specific afflictions (Goodwill escapes ill will; Compassion escapes harmfulness).
Note: Leads to Jhāna, but cannot bring total release on their own.

Tool: The Six Recollections (Buddha, Dhamma, Saṅgha, Virtue, Generosity, Devas)

Function: Gladden. Straightens a mind overcome by passion/aversion, generating gladness and rapture connected with the Dhamma.

Function: Steady, Release & Gladden. Chastens the mind away from laziness, but also inspires profound appreciation and joy for the present opportunity to practice.

Tool: Mindfulness of Death & Unattractiveness

Function: Steady, Release & Gladden. Chastens the mind away from laziness, but also inspires profound appreciation and joy for the present opportunity to practice.

NotebookLM

Tetrad 4: The Final Unbinding

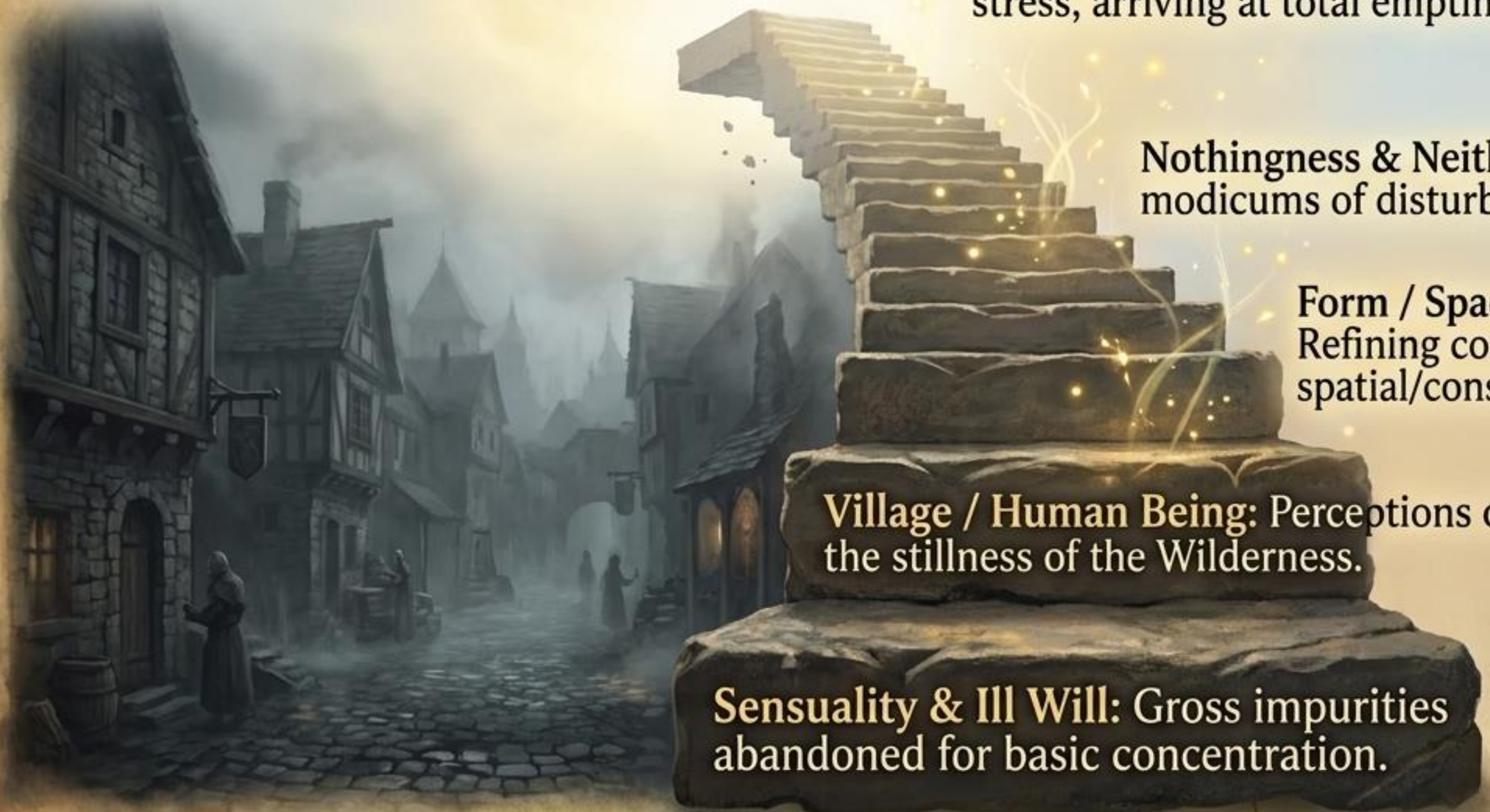
Inconstancy: A preemptive warning against perceiving meditative states as ends in themselves. Even the highest Jhāna is a fabricated aggregate.

Dispassion: Viewing self and world as inherently stressful processes deprives them of fuel.

Cessation: With the fuel of passion removed, the processes simply disband and cease.

Relinquishment: The ultimate letting go—abandoning any pride over achieving cessation.

The Ladder of Emptiness (MN 121)



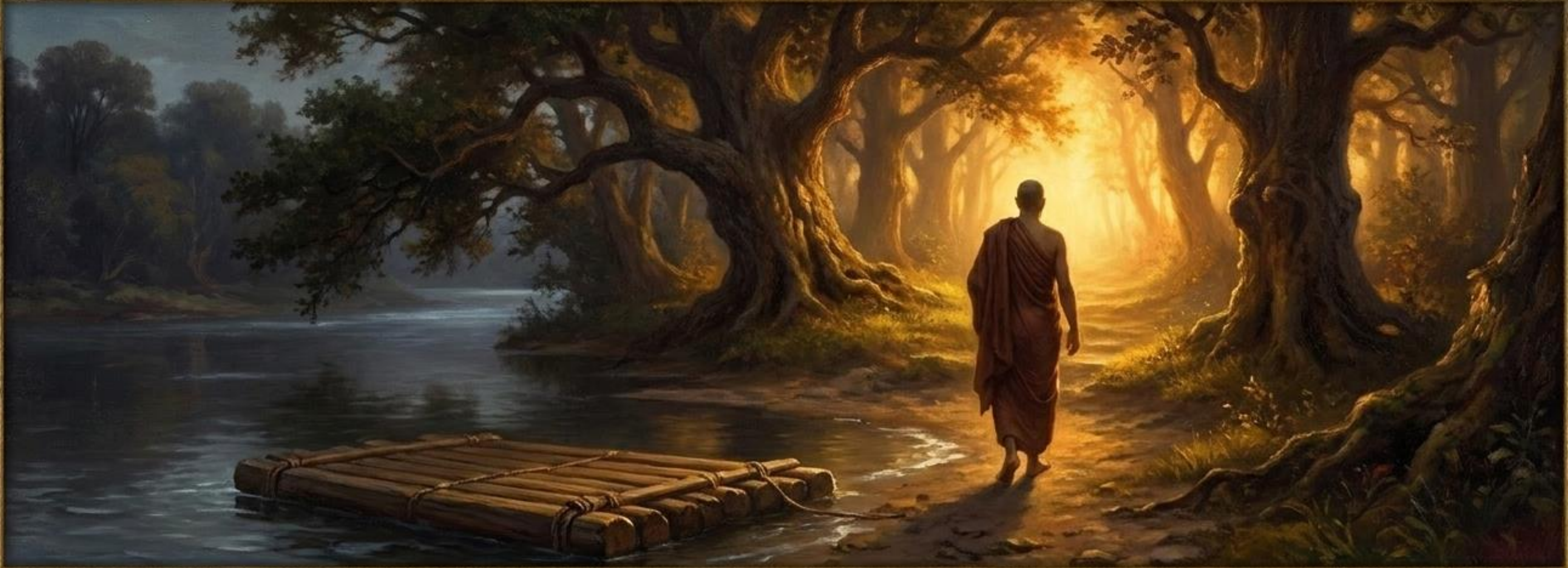
Release: Observing that every level contains stress, the meditator drops the final perception causing that stress, arriving at total emptiness from disturbance.

Nothingness & Neither/Nor: The final modicums of disturbance.

Form / Space & Consciousness: Refining concentration by abandoning spatial/conscious disturbances.

Village / Human Being: Perceptions of society traded for the stillness of the Wilderness.

Sensuality & Ill Will: Gross impurities abandoned for basic concentration.

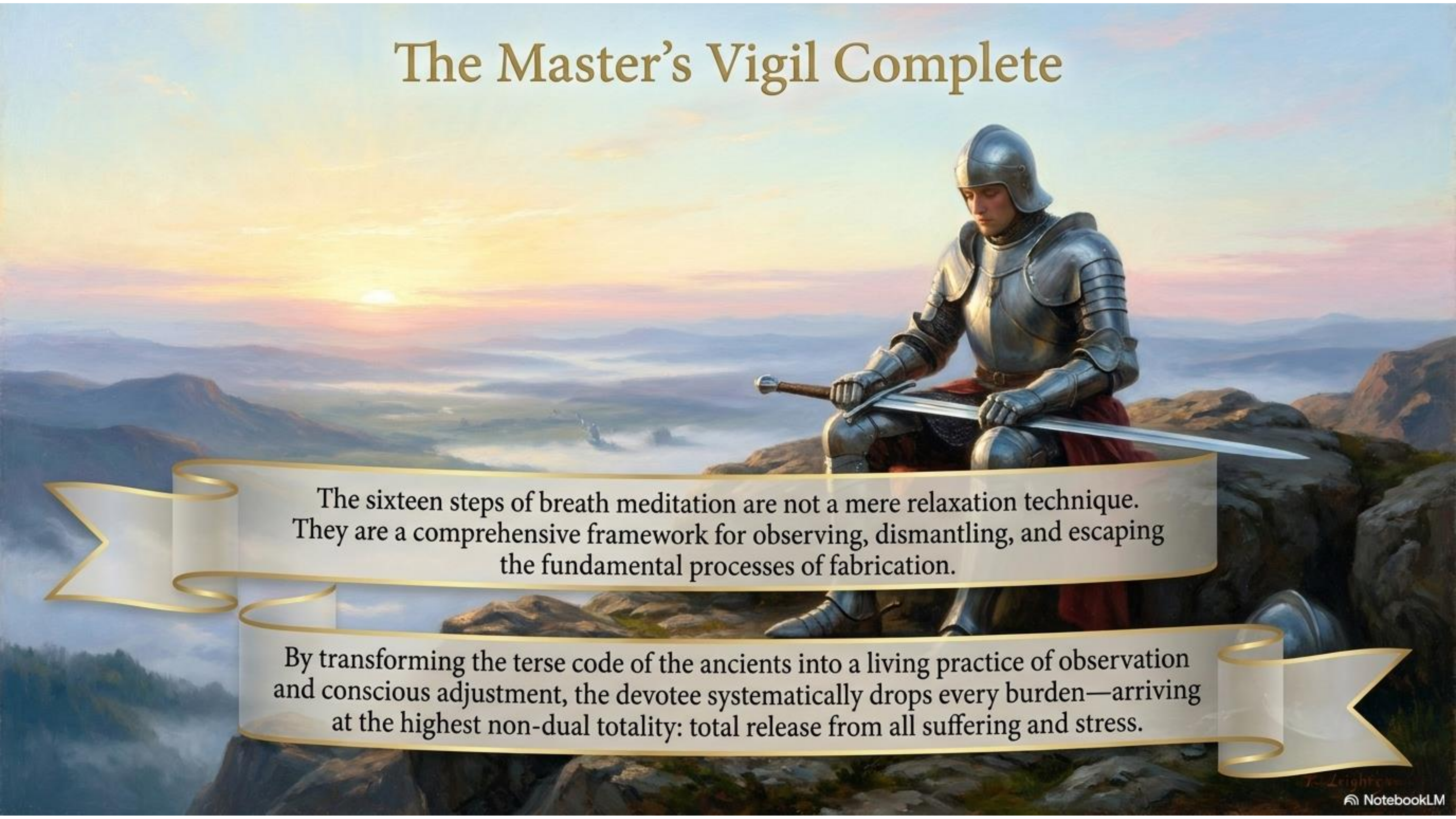


Relinquishing the Raft

"I have taught the Dhamma compared to a raft, for the purpose of crossing over, not for the purpose of holding onto." (MN 22)

Step 16 requires the most profound abandonment. The practitioner must not only allow distractions to cease, but must abandon passion for the attainment of the deathless itself. Even the path, the teachings, and the tools of mastery must ultimately be left behind.

The Master's Vigil Complete

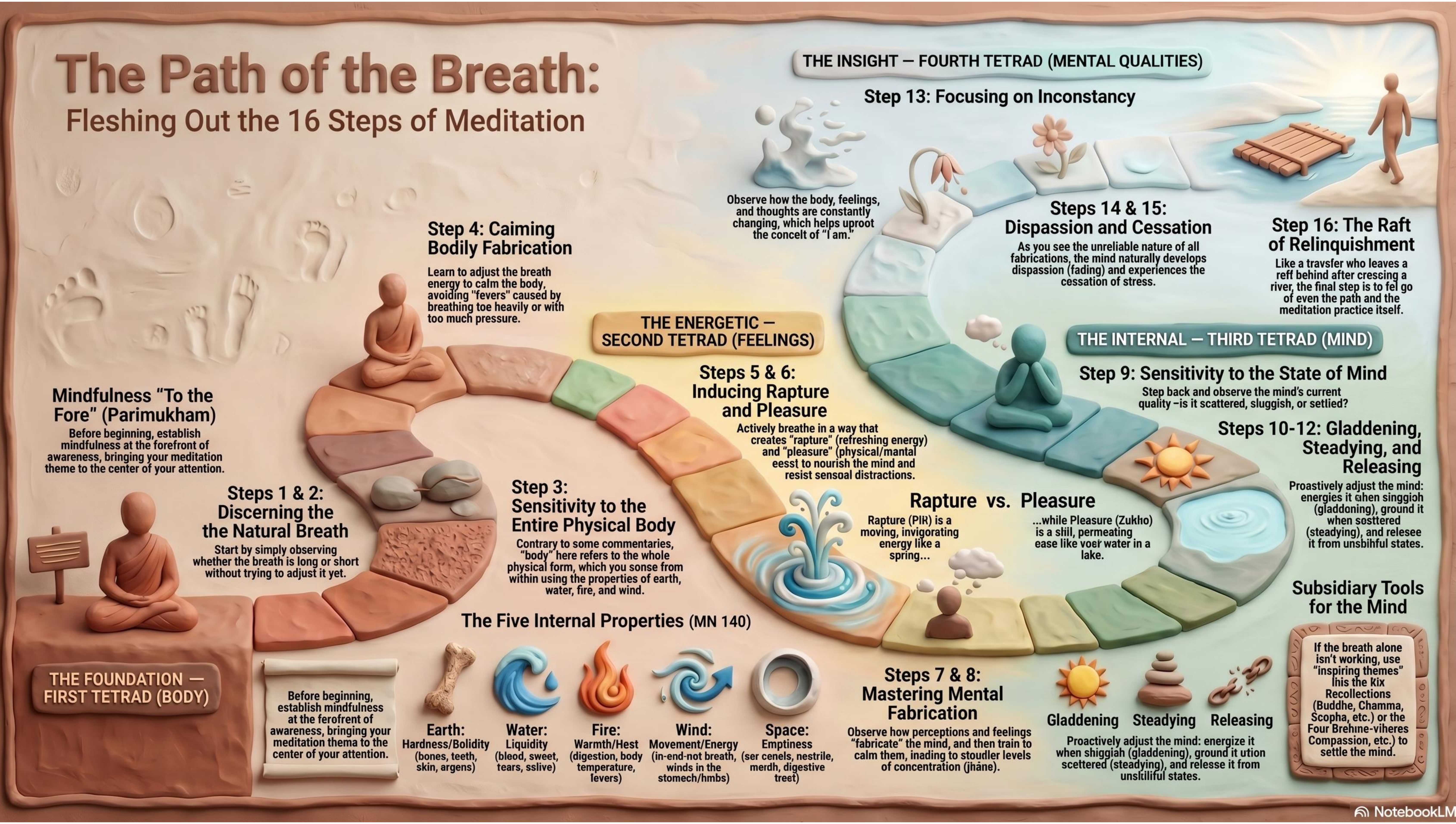


The sixteen steps of breath meditation are not a mere relaxation technique. They are a comprehensive framework for observing, dismantling, and escaping the fundamental processes of fabrication.

By transforming the terse code of the ancients into a living practice of observation and conscious adjustment, the devotee systematically drops every burden—arriving at the highest non-dual totality: total release from all suffering and stress.

The Path of the Breath:

Fleshing Out the 16 Steps of Meditation



THE FOUNDATION — FIRST TETRAD (BODY)

Before beginning, establish mindfulness at the ferofrent of awareness, bringing your meditation thema to the center of your attention.

Mindfulness "To the Fore" (Parimukham)

Before beginning, establish mindfulness at the forefront of awareness, bringing your meditation theme to the center of your attention.

Steps 1 & 2: Discerning the the Natural Breath

Start by simply observing whether the breath is long or short without trying to adjust it yet.

Step 3: Sensitivity to the Entire Physical Body

Contrary to some commentaries, "body" here refers to the whole physical form, which you sonse from within using the properties of earth, water, fire, and wind.

Step 4: Caiming Bodily Fabrication

Learn to adjust the breath energy to calm the body, avoiding "fevers" caused by breathing toe heavily or with too much pressure.

The Five Internal Properties (MN 140)

Earth: Hardness/Bolidity (bones, teeth, skin, argens)

Water: Liquidity (bleod, sweet, tears, sslive)

Fire: Warmth/Hest (digestion, body temperature, levers)

Wind: Movement/Energy (in-end-not breath, winds in the stomech/hmbs)

Space: Emptiness (ser cenels, nestrile, merdh, digestive treet)

THE ENERGETIC — SECOND TETRAD (FEELINGS)

Steps 5 & 6: Inducing Rapture and Pleasure

Actively breathe in a way that creates "rapture" (refreshing energy) and "pleasure" (physical/mantal eesst to nourish the mind and resist sensoal distractions.

Rapture vs. Pleasure

Rapture (PIR) is a moving, invigorating energy like a spring...

...while Pleasure (Zukho) is a shil, permeating ease like voer water in a lake.

Steps 7 & 8: Mastering Mental Fabrication

Observe how perceptions and feelings "fabricate" the mind, and then train to calm them, inading to stoudler levels of concentration (jhāne).

THE INTERNAL — THIRD TETRAD (MIND)

Step 9: Sensitivity to the State of Mind

Step back and observe the mind's current quality –is it scattered, sluggish, or setlied?

Steps 10-12: Gladdening, Steadying, and Releasing

Proastively adjust the mind: energies it ahen singgioh (gladdoning), ground it when sosttered (steadying), and relesee it from unsbihful states.

Gladdening **Steadying** **Releasing**

Proactively adjust the mind: energize it when shiggiah (gladdening), ground it ution scettered (steadying), and relesse it from unsltiliful states.

Subsidiary Tools for the Mind

If the breath alone isn't working, use "inspiring themes" lhis the kix Recollections (Buddhe, Chamma, Scopha, etc.) or the Four Brehıne-viheres Compassion, etc.) to settle the mind.

THE INSIGHT — FOURTH TETRAD (MENTAL QUALITIES)

Step 13: Focusing on Inconstancy

Observe how the body, feelings, and thoughts are constantly changing, which helps uproot the concelt of "I am."

Steps 14 & 15: Dispassion and Cessation

As you see the unreliable nature of all fabrications, the mind naturally develops dispassion (fading) and experiences the cessation of stress.

Step 16: The Raft of Relinquishment

Like a travsfer who leaves a reff behind after crescing a river, the final step is to fel go of even the path and the meditation practice itself.

ආනාපානසතියේ චතුෂ්ක හතර

සිත මෙල්ල කිරීමේ වීර චාරිකාව

(පියවර 16 කින් සමන්විත භාවනා මාර්ගය)

බුදුරදුන්ගේ කෙටි උපදෙස්: විදුලි පණිවිඩයක් වැනි සූත්‍රය

ආතාපානසතියේ පියවර 16 ඉතා කෙටිය. ඒවා හුදෙක් මතක තබා ගැනීමේ ආධාරක (Memory aids) ලෙස මුල් යුගයේ හාවිතා විය. මෙම හිඩැස් පිරවීම සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රම 3 ක් ඇත:

1. චතුෂ්ක හතර එකිනෙකට සම්බන්ධ කිරීම.
2. ත්‍රිපිටකයේ වෙනත් සූත්‍ර වලින් උපකාර ගැනීම.
3. තම අත්දැකීම් සහ ගුරුවරුන්ගෙන් ලබාගන්නා ප්‍රායෝගික දැනුම.

සිත මෙහෙයවීම එදිරිව නොමෙහෙයවීම (SN 47:10)

සිත විසිරෙන විට / අලස වූ විට (Feverish/Sluggish)

ක්‍රමය: සිත මෙහෙයවීම (Directing)

විසඳුම: සිත ප්‍රබෝධමත් කරන වෙනත් අතිරේක අරමුණකට (Inspiring theme) සිත යොමු කිරීම.

සිත පහසුවෙන් තැන්පත් වන විට (Settled)

ක්‍රමය: සිත නොමෙහෙයවීම (Not-directing)

විසඳුම: බාහිර අරමුණු අත්හැර, සතර සතිපට්ඨානය තුළ ස්වභාවිකවම සිත පිහිටුවීම.

පළමු චතුෂ්කය:
ශරීරය (කායානුපස්සනාව)

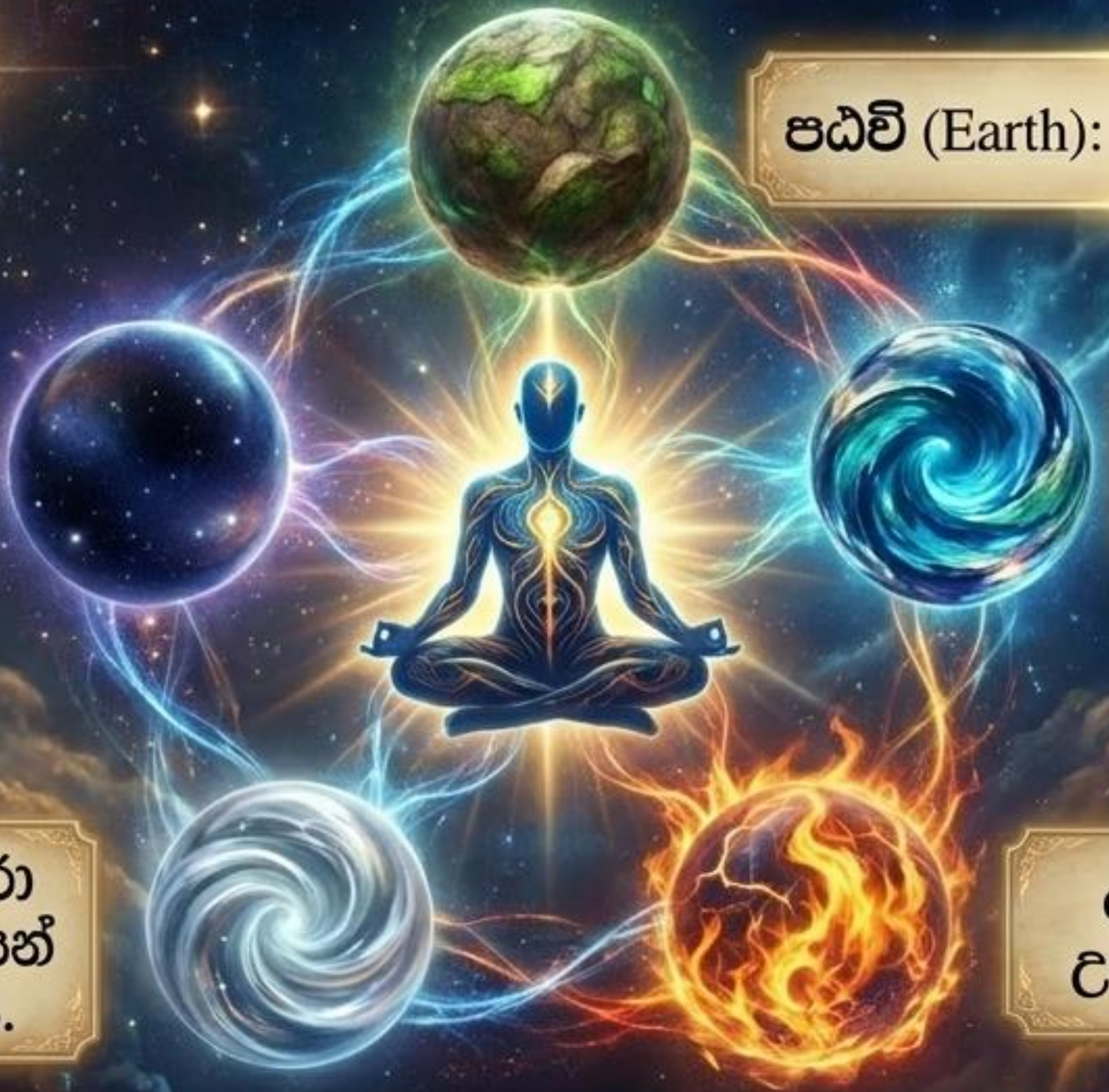
පියවර 1-2: දීර්ඝ හා කෙටි හුස්ම හඳුනා ගැනීම (හුස්ම වෙනස් කිරීමට උත්සාහ නොකරයි).

පියවර 3: මුළු ශරීරයම (Physical body) පිළිබඳව සංවේදී වෙමින් හුස්ම ගැනීම.

පියවර 4: කාය සංඛාර (හුස්මෙහි බලපෑම) සංසිදවීම. මුළු සිරුරම සුවදායී තත්ත්වයකට පත් කිරීම.

ශරීරයේ මූලද්‍රව්‍ය 5 හැසිරවීම (MN 140)

හුස්ම යනු හුදෙක් වාතය නොවේ; එය මුළු සිරුරේම ශක්ති ප්‍රවාහයයි.



පඨවි (Earth): ඝන ස්වභාවය.

ආකාස (Space): ශරීරයේ කුහර සහ හිඩැස්.

ආපෝ (Water): රුධිර පීඩනය සහ රුධිර ගමනාගමනය.

වායෝ (Wind): සිරුර පුරා ගමන් කරන ශක්ති ප්‍රවාහයන් (Energy flow) නියාමනය.

තේජෝ (Fire): ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.

දෙවන චතුෂ්කය: වේදනාව (වේදනානුපස්සනාව)

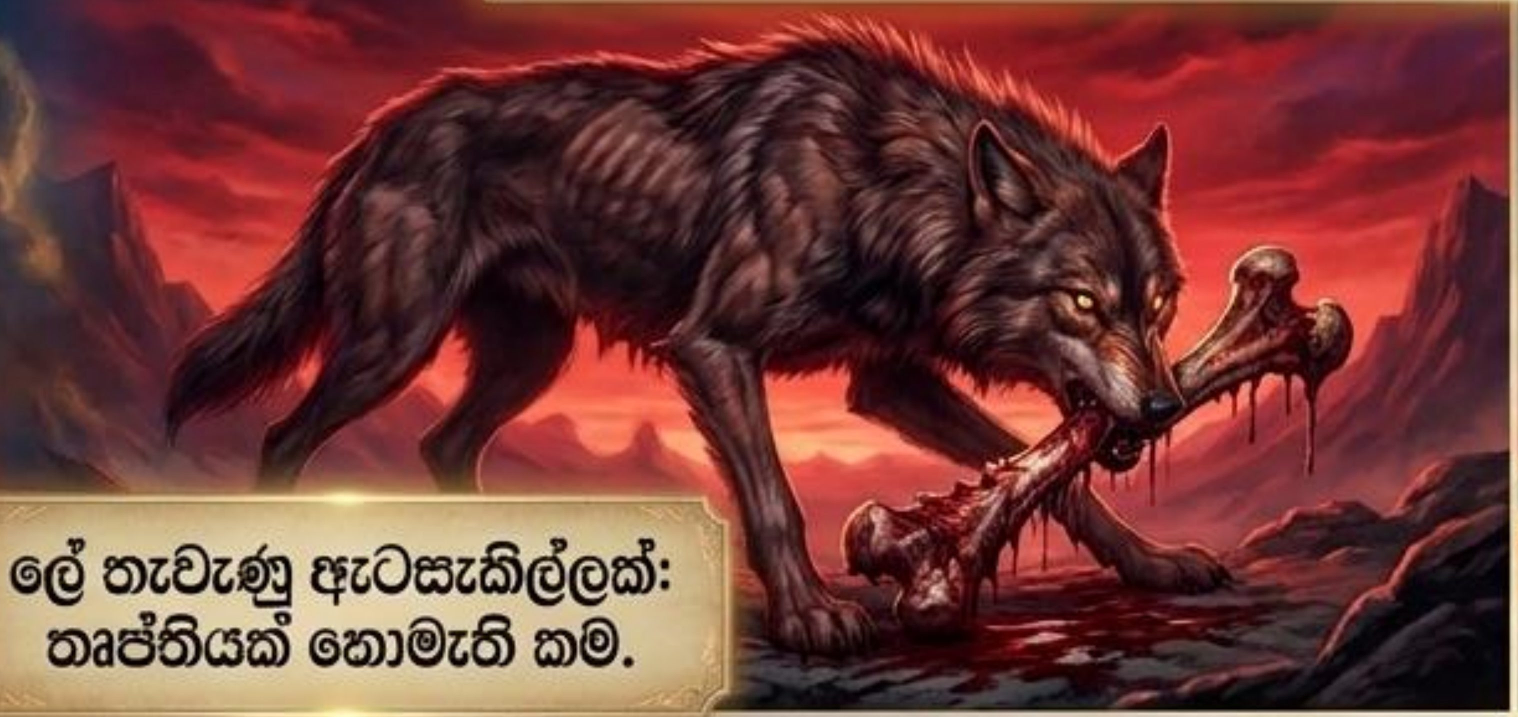
පියවර 5-6: ප්‍රීතිය (Rapture) සහ සුඛය (Pleasure) විඳිමින් හුස්ම ගැනීම. මෙය කාමයෙන් තොර වූ, සිත පෝෂණය කරන (Nourishment) උසස් සුවයකි.

පියවර 7: චිත්ත සංඛාර (සංඥා සහ වේදනා) පිළිබඳව සංවේදී වීම.

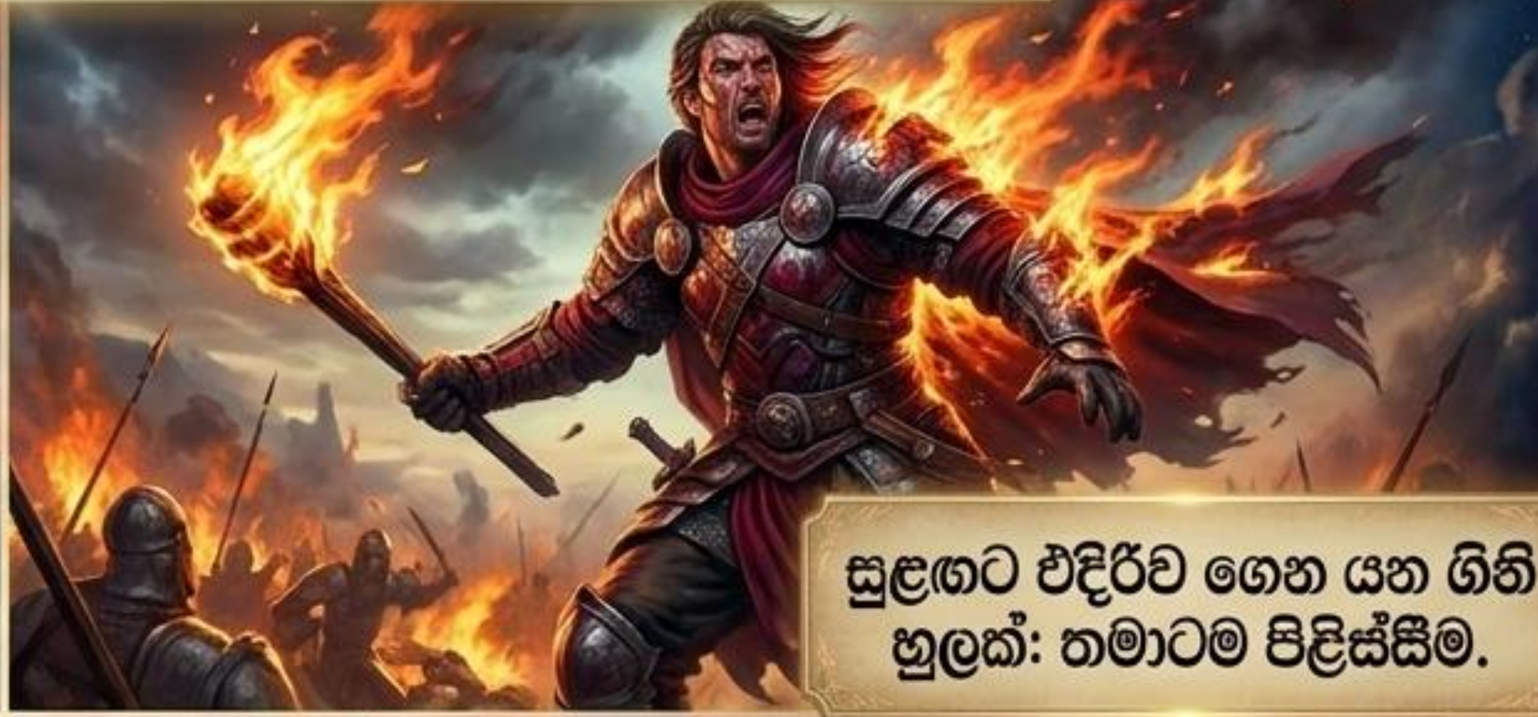
පියවර 8: චිත්ත සංඛාර සංසිඳවීම. ධ්‍යාන මට්ටම් ඔස්සේ සිත උපේක්ෂාව දක්වා ගෙන යාම.

සිත සමාධිගත කිරීමට පෙර: කාමයේ ආදීනව (MN 54)

සිත සමාධියට බාධා කරන ‘කාම සංඥා’ මැඩපැවැත්වීම සඳහා බුදුරදුන් දුන් ප්‍රබල රූපක:

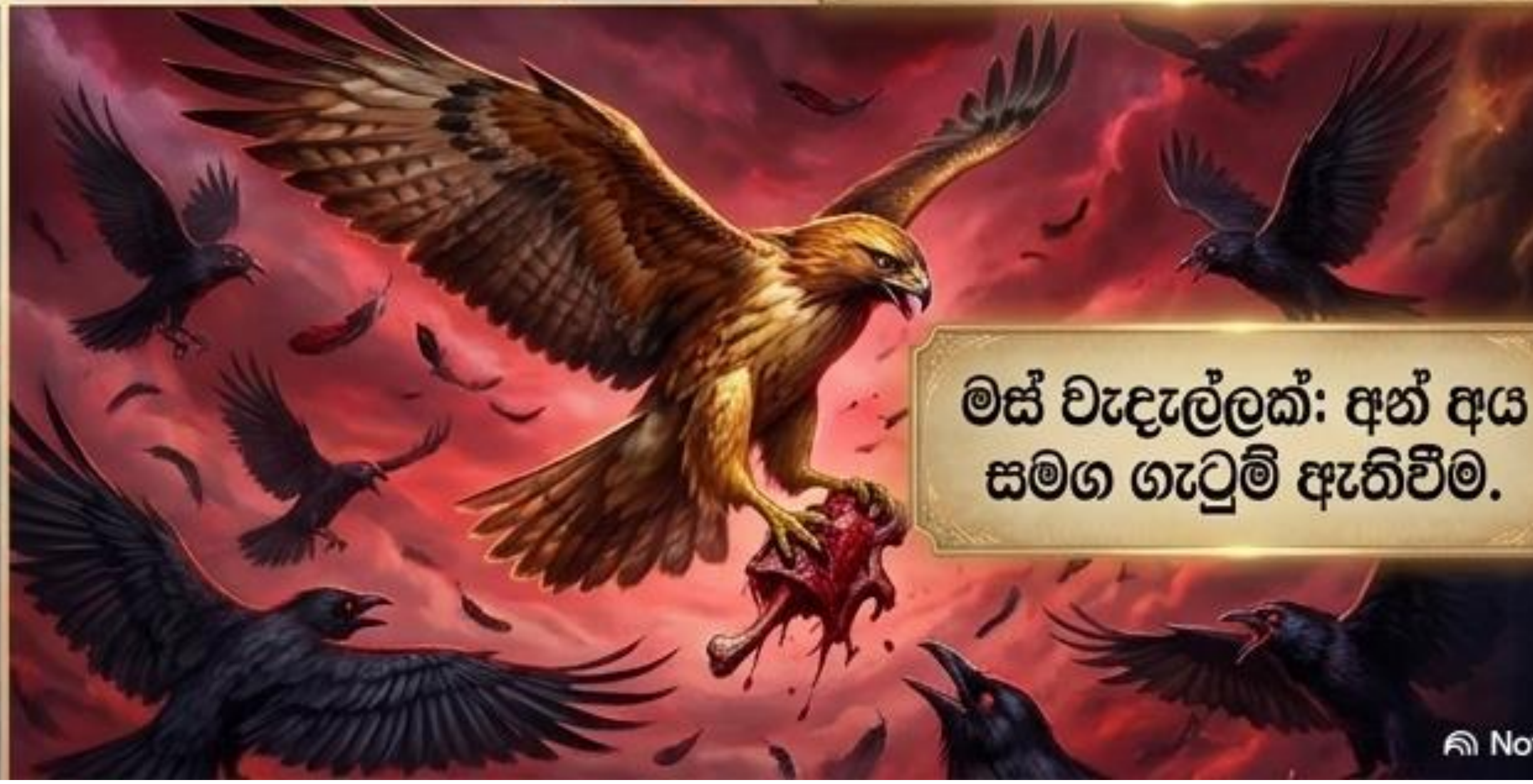


ලේ තැවැණු ඇටසැකිල්ලක්: තෘප්තියක් නොමැති කම.



සුළඟට එදිරිව ගෙන යන ගිනි හුලක්: තමාටම පිළිස්සීම.

ගිනි අඟුරු වළක්: මාරාන්තික අනතුර.



මස් වැදැල්ලක්: අන් අය සමග ගැටුම් ඇතිවීම.

NotebookLM

තෙවන චතුෂ්කය: සිත (චිත්තානුපස්සනාව)

පියවර 9: සිතේ ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කිරීම (Observing the mind).

පියවර 10: සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීම (Gladdening the mind).

පියවර 11: සිත සමාධිමත් කිරීම / ස්ථාවර කිරීම (Steadying the mind).

පියවර 12: අකුසලයන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම (Releasing the mind).

සිත ප්‍රබෝධමත් කරන අතිරේක ආයුධ (Subsidiary Themes)

ප්‍රධාන භාවනාවට සිත යොමු නොවන විට මෙම අතිරේක අරමුණු භාවිතා කරන්න:

බ්‍රහ්ම විහාර
(Brahmaviharas):
මෛත්‍රිය, කරුණාව මගින්
වෛරය දුරු කිරීම.

මරණානුස්සතිය
(Mindfulness of Death):
කම්මැලිකම දුරු කර,
ජීවිතයේ වටිනාකම සහ
වෛර්යය අවදි කිරීම.

අනුස්සති (Recollections):
බුද්ධානුස්සති, සීලානුස්සති
මගින් සිතේ බිය සහ සැකය
දුරු කර ප්‍රීතිය ඉපදවීම.

සිව්වන චතුෂ්කය: ධර්ම

(ධම්මානුපස්සනාව)

පියවර 13: අනිත්‍යය නුවණින් දැකීම (Inconstancy).

පියවර 14: නොඇලීම / විරාගය නුවණින් දැකීම

(Dispassion).

පියවර 15: නිරෝධය නුවණින් දැකීම (Cessation).

පියවර 16: අත්හැරීම / පටිනිස්සගා්ය නුවණින් දැකීම (Relinquishment).

ගැඹුරු අවබෝධය කරා: අනිත්‍යය, විරාගය සහ නිරෝධය

සමාධිය නිසා ඇතිවන උසස් මානසික තත්ත්වයන් පවා අනිත්‍ය වූ 'සංඛාර' (Fabrications) බව වටහා ගැනීම.

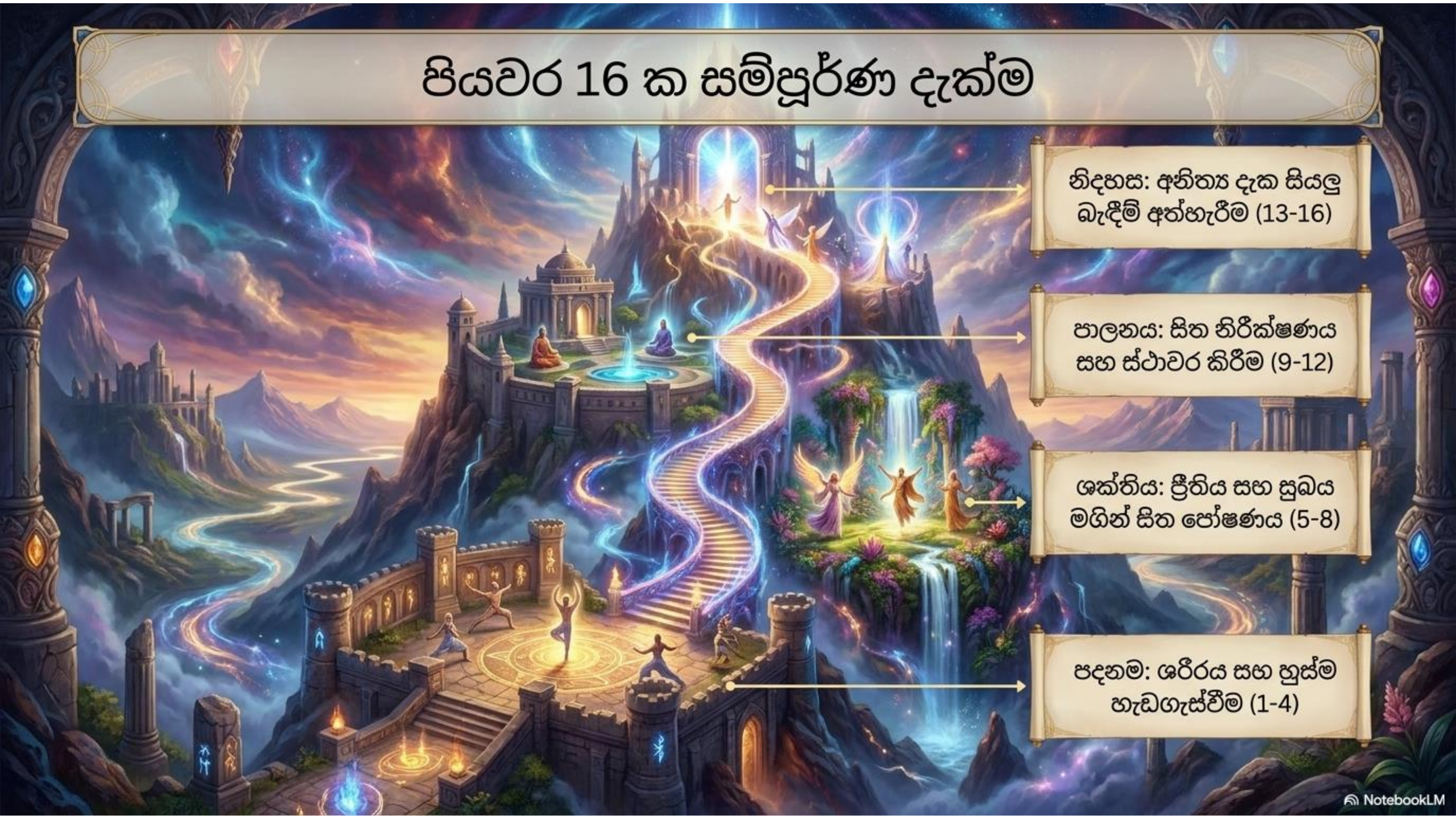
එම අවබෝධය තුළින් මානය (Conceit) සහ එම තත්ත්වයන්ට ඇති ඇල්ම (Passion) දුරු වේ.

ඇල්ම නැති වූ විට, එම සංඛාර ඉන්ධන නොමැති ගින්නක් සේ නිවී යයි.

පියවර 16: සියල්ල අත්හැරීම (The Raft Simile - MN 22)

- භාවනාවේ අවසන් පියවර වන්නේ භාවනා මාර්ගය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම ද අත්හැරීමයි.
- බුදුරදුන් ධර්මය උපමා කළේ ගඟෙන් එගොඩ වීමට භාවිතා කරන 'පහුරකට' ය.
- ගඟෙන් එගොඩ වූ පසු, පහුර හිස මත තබාගෙන යාම අනුවණකමකි. මාර්ගය අත්හළ විට නිරපේක්ෂ නිදහස (Total Release) උදා වේ.

පියවර 16 ක සම්පූර්ණ දැක්ම



නිදහස: අනිත්‍ය දැක සියලු බැඳීම් අත්හැරීම (13-16)

පාලනය: සිත නිරීක්ෂණය සහ ස්ථාවර කිරීම (9-12)

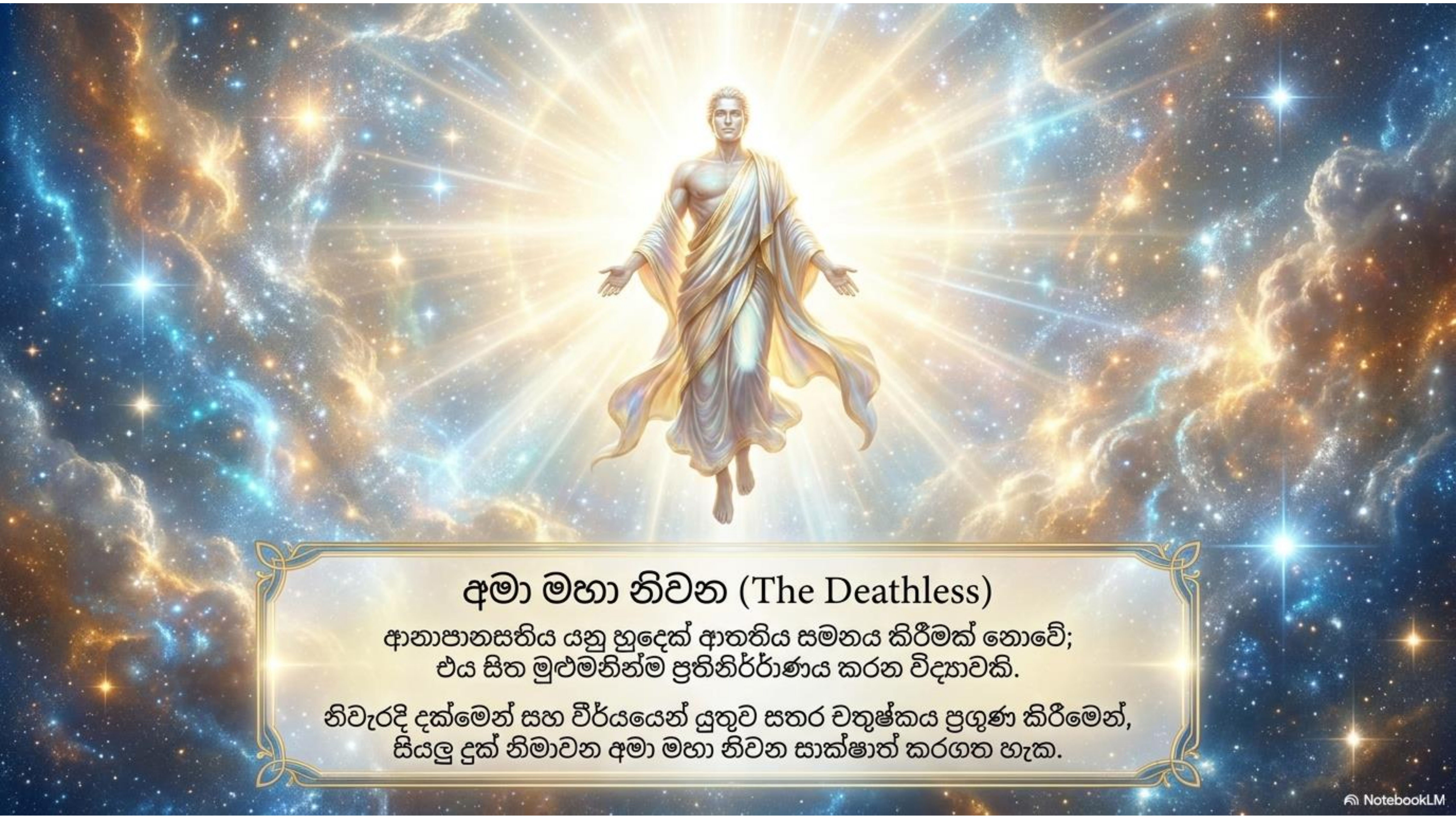
ශක්තිය: ප්‍රීතිය සහ සුඛය මගින් සිත පෝෂණය (5-8)

පදනම: ශරීරය සහ හුස්ම හැඩගැස්වීම (1-4)

ගුරුවරයෙකුගේ අවශ්‍යතාව (MN 95)

- සූත්‍ර දේශනා තනිවම භාවිතා කිරීමට පමණක් ලබා දී නොමැත.
- කායික හා මානසික සංඛාර හැසිරවිමේදී (උදා: හුස්ම වැරදි ලෙස පාලනය කිරීමෙන් ඇතිවන ශාරීරික වේදනා) ප්‍රායෝගික අත්දැකිම් ඇති, රාග-ද්වේශ-මෝහ වලින් තොර සැබෑ ගුරුවරයෙකුගේ මගපෙන්වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- ශිෂ්‍යයා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ: අවධානයෙන් සිටීම සහ අවංකභාවය.



අමා මහා නිවන (The Deathless)

ආනාපානසතිය යනු හුදෙක් ආතතිය සමනය කිරීමක් නොවේ;
එය සිත මුළුමනින්ම ප්‍රතිනිර්ර්ාණය කරන විද්‍යාවකි.

නිවැරදි දැක්මෙන් සහ වීර්යයෙන් යුතුව සතර චතුෂ්කය ප්‍රගුණ කිරීමෙන්,
සියලු දුක් නිමාවන අමා මහා නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැක.

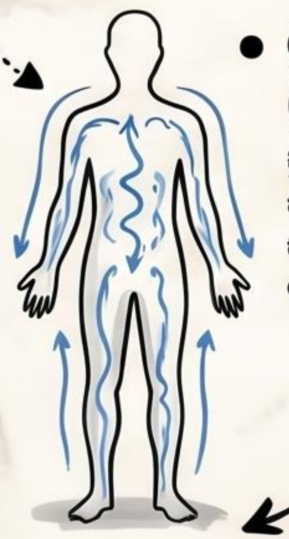
ආනාපානසති භාවනාවේ පියවර 16: ගැඹුරු අවබෝධයක් සඳහා මඟ

සිරුර සහ දැනීම් පුහුණු කිරීම

(පළමු සහ දෙවන චතුක්ක)

- **ක්‍රියාශීලී සංස්කරණය (Proactive Fabrication)**

  භාවනාව යනු නිකම්ම බලා සිටීමක් නොව, කය සහ සිත සන්සුන් කිරීමට හුස්ම ක්‍රියාශීලීව හසුරුවන ක්‍රියාවලියකි.



- **මුළු සිරුර කෙරෙහි අවධානය (Full Body Awareness)**

  හුස්ම ගන්නා අතරතුර මුළු සිරුර ගැනම සංවේදී වෙමින්, ශරීරයේ ශක්තිය සහ සන්සුන් භාවය පාලනය කිරීමට ඉගෙන ගන්න.

- **ප්‍රීතිය සහ සැපය පෝෂණයක් කර ගැනීම**

  භාවනාවේදී ඇතිවන ප්‍රීතිය (Rapture) සහ සැපය (Pleasure) සිරුර පුරා පතුරුවා සිත තැන්පත් කිරීමට එය පෝෂණයක් ලෙස යොදා ගන්න.

සිත දියුණු කිරීම සහ නිදහස් වීම

(හෙවන සහ සිව්වන චතුක්ක)

සිත හැසිරවීම (Directing the Mind)

සිත අලස වූ විට බුද්ධානුස්සතිය වැනි අරමුණකින් සිත සුබෝධමත් කර නැවත හුස්මට යොමු වන්න.

අත්හැරීම සහ මිදීම (Relinquishment)

අවසාන පියවර ලෙස, භාවනාවේ සාර්ථකත්වය කෙරෙහි ඇති බැඳීම පවා අත්හැර දමා පූර්ණ විමුක්තිය කරා යන්න.

අනිත්‍යය සහ අනාත්මය දැකීම

සිරුරේ මූලද්‍රව්‍ය සහ සිතේ ඇතිවන අරමුණු තමාගේ නොවන බවත්, අනිත්‍ය බවත් අවබෝධ කර ගනිමින් ඇලීම දුරු කරන්න.

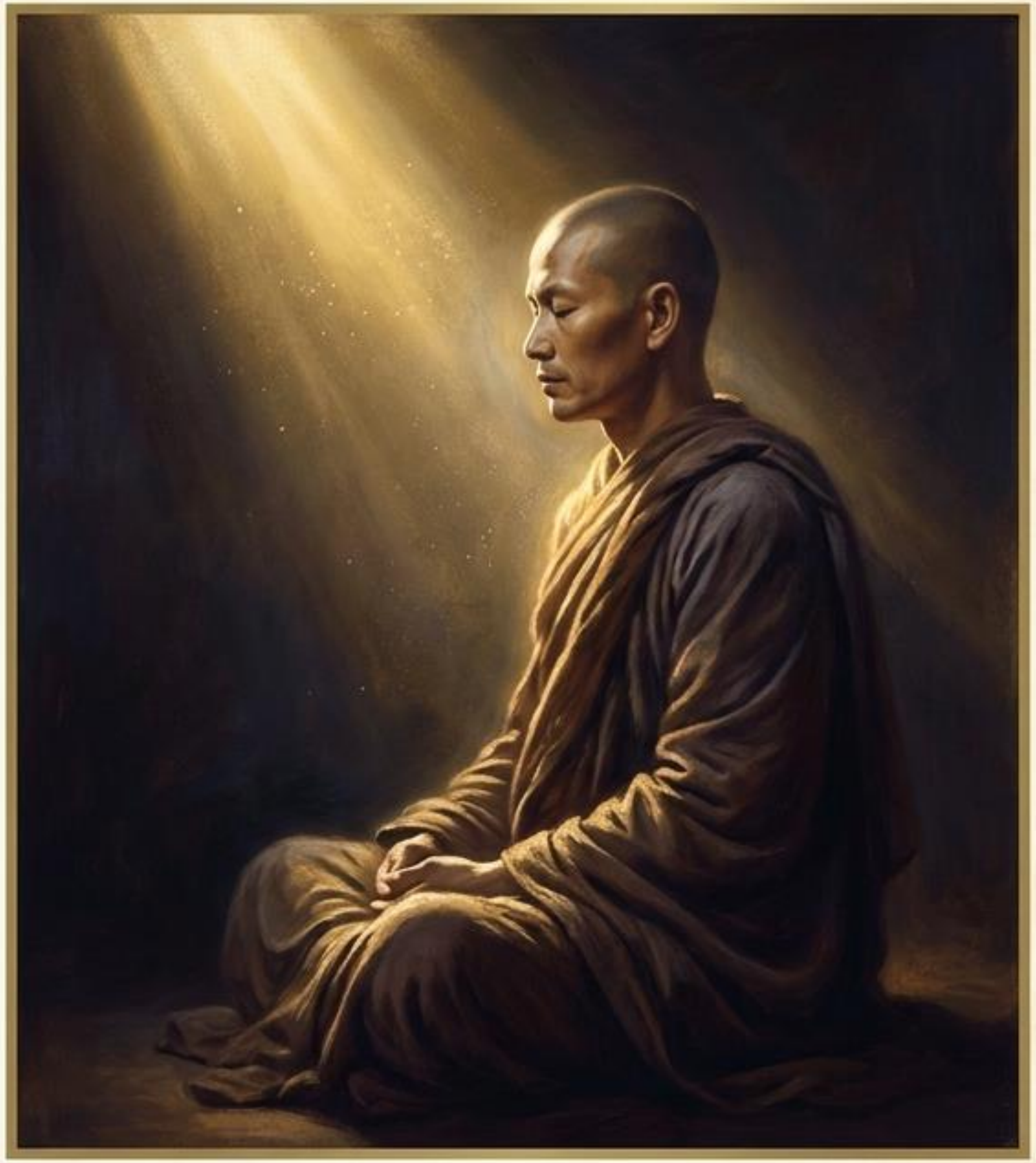
භාවනාවේදී සිත විසිරෙන අවස්ථාවන්හිදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

ගැටලුව	විසඳුම
සිත අලස වීම හෝ විසිරීම	සිත ප්‍රබෝධමත් කරන වෙනත් අරමුණකට යොමු වීම (Directing)
සිත ස්වාභාවිකව සන්සුන් වීම	හුස්ම සහ සඟර සතිපට්ඨානය තුළම රැඳී සිටීම (Not-Directing)

NotebookLM

The Indispensable Light of Jhāna

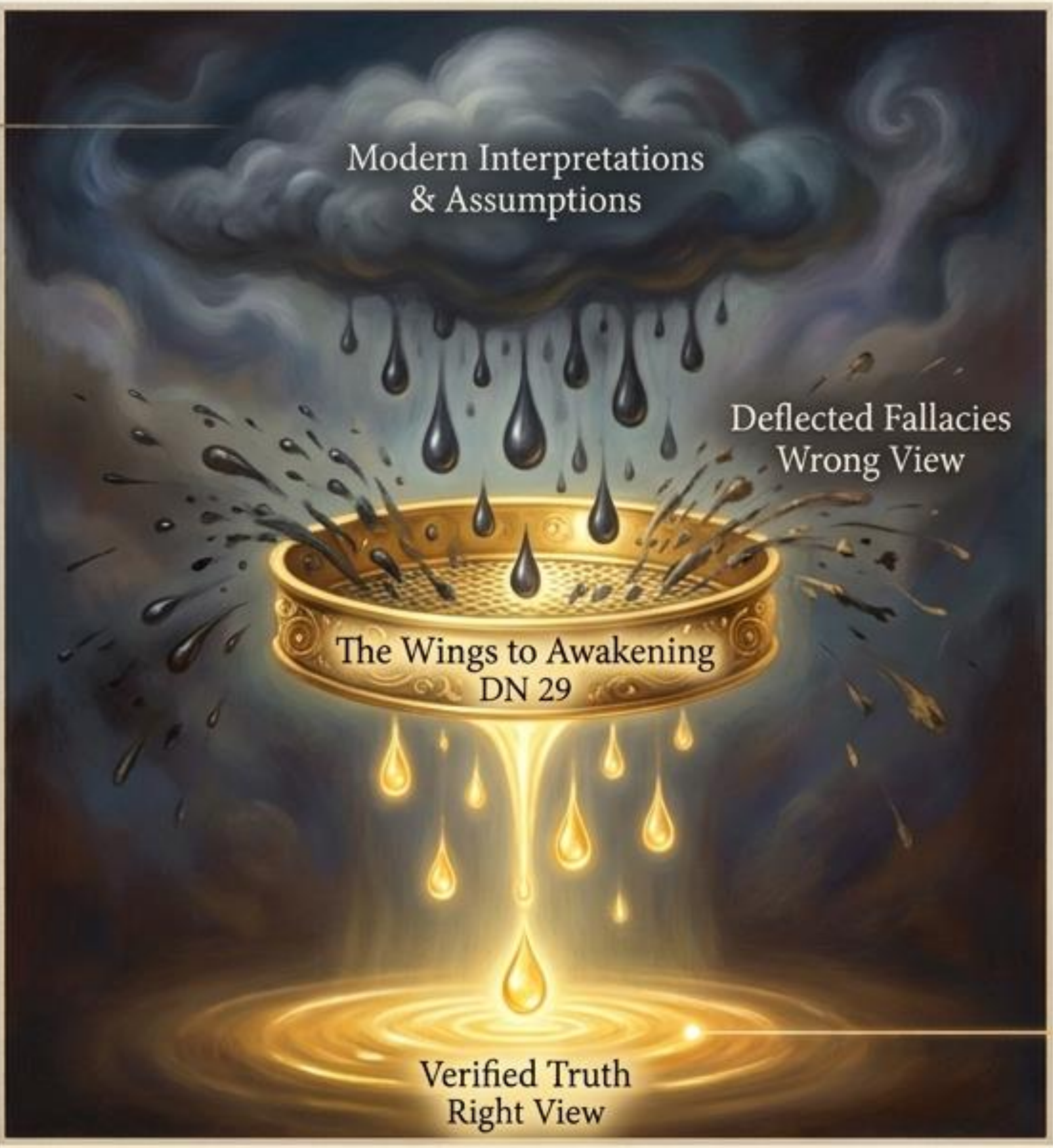
Correcting the Modern Myth of Bare Awareness Through the Pāli Canon



Measuring Modern Claims Against the Standard of Truth

The Modern Myth

The modern mindfulness movement argues that Jhāna (deep concentration) is radically different from mindfulness, not necessary for awakening, and can be bypassed.


Modern Interpretations
& Assumptions
Deflected Fallacies
Wrong View
The Wings to Awakening
DN 29
Verified Truth
Right View

The Canonical Reality

The Buddha provided a clear evaluative standard in DN 29. Any teaching conflicting with the Wings to Awakening—which explicitly includes the Four Jhānas as Right Concentration (SN 45:8)—must be recognized as wrong and discarded.

Pillar I: The Myth of the Jhāna-Free Arahant

The Modern Claim

Suttas describe arahants released through discernment who lack certain attainments, supposedly proving Jhāna is unnecessary.

The Cited Text

SN 12:70 (The Susīma Sutta) where monks declare arahantship but state they do not possess psychic powers or formless states beyond form.

The Contextual Truth

Missing formless states does not mean lacking the Four Jhānas. AN 9:43–45 explicitly states that arahants released through discernment can possess any of the Jhānas.

Anatomy of a Misinterpretation: SN 12:70

Modern readers mistake this phrase for the Four Jhānas.

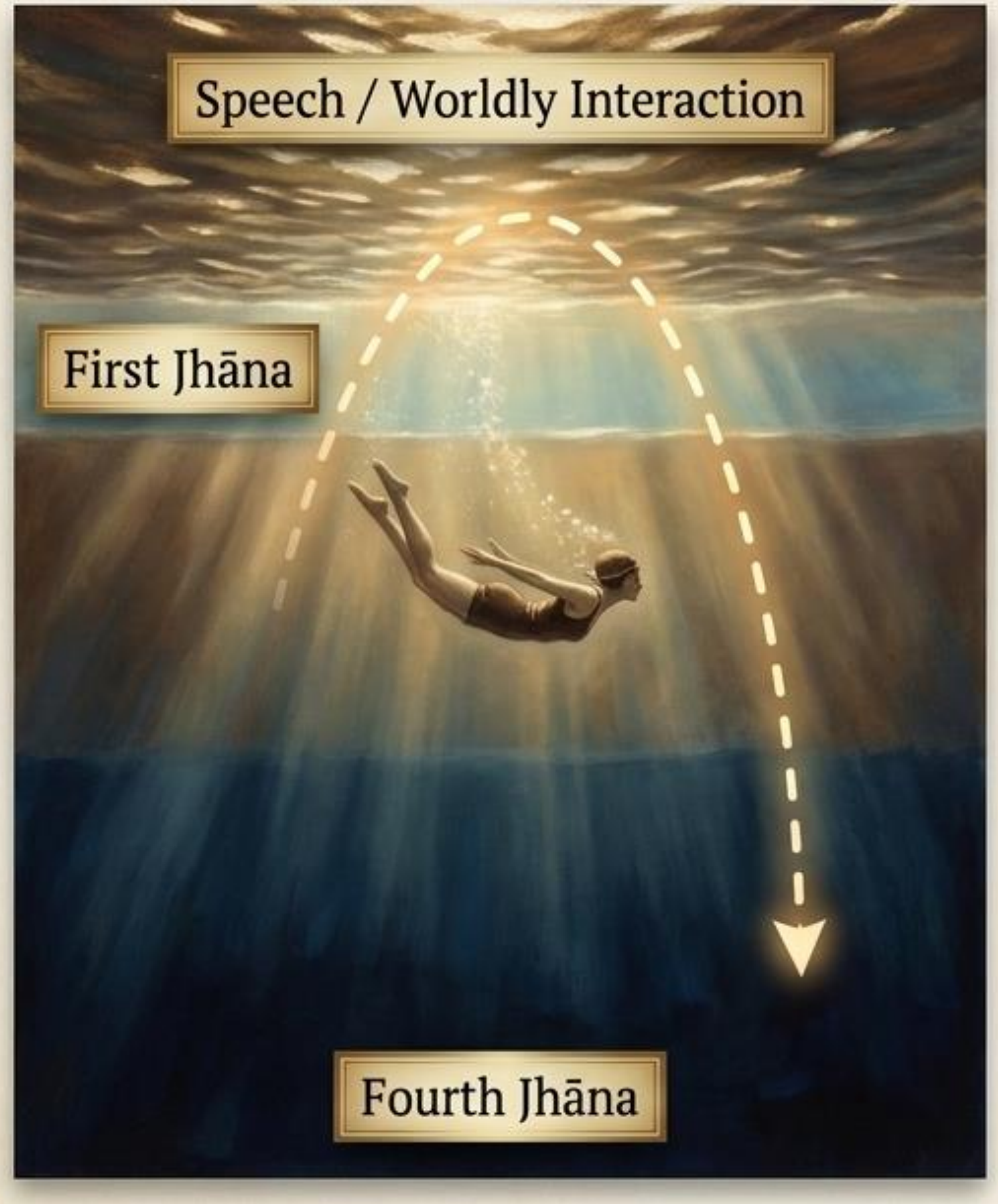
Ven. Susīma: ‘Then, having known thus, having seen thus, do you dwell touching with your body the peaceful emancipations, the formless states beyond form?”

The monks: “No, friend.”

The True Definition: These are the formless attainments developed based on the equanimity of the fourth Jhāna (MN 140).

Divining a hidden agenda where compilers wanted to exclude Jhāna takes us from the quest for Dhamma into idle speculation.

The Stillness Spectrum: Hearing and Speaking in Jhāna



The Myth

A person in Jhāna is incapable of speech and completely deaf, thus Susīma couldn't have attained Jhāna while listening to a Dhamma talk.

The Diver Metaphor

SN 36:11 states speech grows still in the first Jhāna. Speaking simply breaks the stillness, like a diver breaking the surface. One temporarily leaves the state to speak, and can submerge immediately after.

Textual Proof

In the *Vinita-vatthu* (Pārājika 4), Ven. Moggallāna explicitly states he could hear sounds even while entering the formless attainments, and the Buddha affirmed his attainment was genuine.

The Lotus Contemplatives Diagnostic Table (AN 4:87)

	 White-Lotus Contemplative	 Red-Lotus Contemplative
Effluent-free awareness-release	✓	✓
Attainment of the Four Jhānas	✓	✓
Touching the 8 Emancipations (Formless States / Visionary Experiences)	✗	✓

The Foundational Soil of the Four Jhānas

The 8 emancipations (DN 15) are visionary experiences and alternative routes to formless attainments, not synonyms for Jhāna. Both the White and Red Lotus contemplatives share the foundational soil of the Four Jhānas.

Pillar II: The Myth of Alternative Concentrations

The Modern Claim

The Canon offers alternative definitions of Right Concentration that do not involve Jhāna, such as simple singleness of mind.

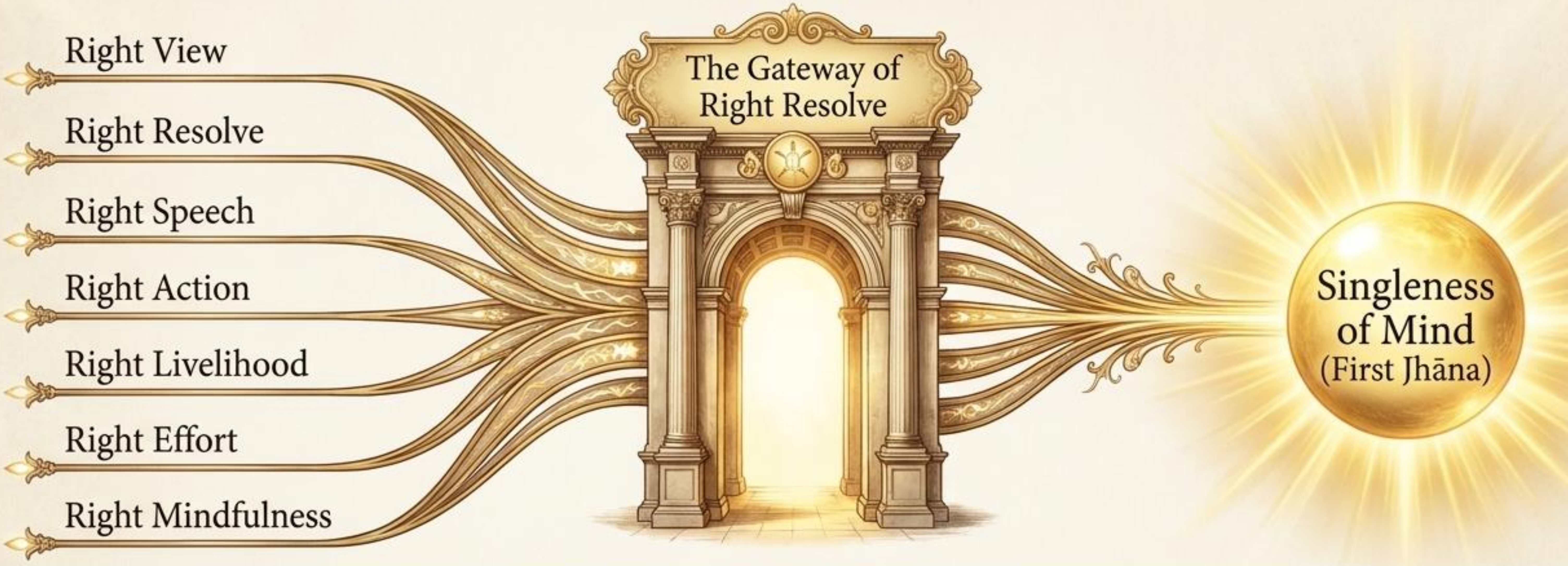
The Cited Text

DN 18 & MN 117 define noble right concentration as singleness of mind equipped with these seven factors. Because Jhāna factors aren’t listed, it is assumed to be a different state.

The Contextual Truth

The definition is identical to the opening of the First Jhāna: secluded from unskillful qualities. MN 117 proves Right Resolve is inextricably bound to Jhāna.

The Architecture of Singleness of Mind (MN 117)


Right View
Right Resolve
Right Speech
Right Action
Right Livelihood
Right Effort
Right Mindfulness
The Gateway of Right Resolve
Singleness of Mind (First Jhāna)

The Gateway of Right Resolve

MN 78 indicates the First Jhāna is where all unskillful resolves cease without trace.

The Inevitable Convergence

MN 117 defines noble right resolve using factors of the First Jhāna (directed thought and evaluation). Therefore, any concentration truly equipped with right resolve is, by definition, at least the First Jhāna.

Calm and Insight Occur in Tandem

The MN 149 Refutation

Meditating on the six senses is not pure insight. The text explicitly concludes that for the successful practitioner, these two qualities occur in tandem: calm & insight.

The AN 4:163 Refutation

Painful practice (focusing on unattractiveness/death) is cited as bypassing Jhāna. However, the text states both painful and pleasant practice require the faculty of concentration (defined in SN 48:10 as the Four Jhānas) to finally end the effluents.

Pillar III: The Etymological Redefinition of Right

The Modern Claim

Based on Sanskrit roots, Sammā merely means togetherness or connected in one. Thus, any concentration incorporated into the path is acceptable.

The Cited Source

The PTS Dictionary etymology.

The Contextual Truth

Etymology is a notoriously unreliable guide. In Pāli canonical usage, the precise opposite of Sammā is never apart—it is always Micchā, which unequivocally means Wrong.

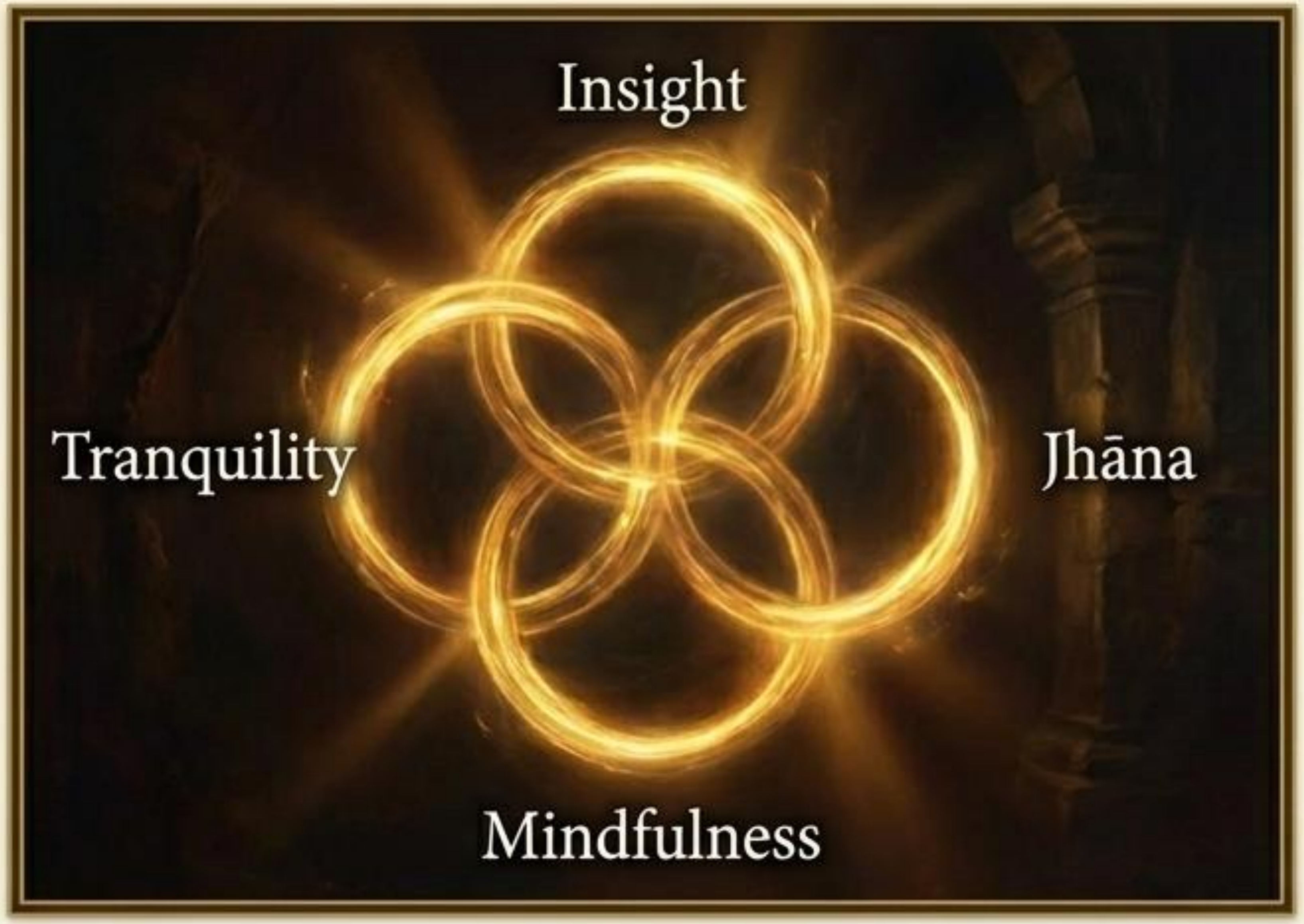
The Collapse of the Moral Framework (*Sammā* vs. *Micchā*)

	Orthodox Translation (*Right/Wrong*)	Modern Translation (*Together/Apart*)
Applied to Concentration	Right Concentration vs. Wrong Concentration	Connected Concentration. Any concentration works if added to the path.
Applied to Action	Right Action vs. Wrong Action (Clear Moral Framework)	Connected Action. If *Sammā* only means together, then Right Action means incorporating actions of ANY sort into the path. The entire moral framework of Buddhism collapses into meaninglessness.

The Mutually Reinforcing Engine of Awakening

The Synthesis

The Buddha did not view the path as a modular checklist. Jhāna is not an isolated achievement; it is the vital engine of the path.



The Cycle

Sparks of Insight induce Jhāna, and Jhāna provides the profound stillness required for deeper Insight. To discard one is to break the engine.

The Warning

Four discourses (AN 7:29–32) explicitly list the necessity of **respect for concentration** to prevent falling away from the practice.

The Final Admonition (AN 10:71)

"If a monk would wish, 'May I—with the ending of effluents—remain in the effluent-free awareness-release & discernment-release… right in the here-&-now,'' then he should be one who brings the precepts to perfection, who is committed to inner tranquility of awareness, who does not neglect jhāna, who is endowed with insight, and who frequents empty dwellings."

AUTHENTIC AWAKENING DEMANDS THE WHOLE PATH. ACCEPT NO SUBSTITUTES.

NotebookLM

ඒකායන මග්ගය: ධ්‍යාන සහ සම්මා සතිය සුරකීම

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳ මූලික ගවේෂණයක්

ධර්මයේ සැබෑ මිනුම් දණ්ඩ

මූලික පදනම: ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ‘සම්මා සමාධිය’ ලෙස නිශ්චිතවම අර්ථ දක්වා ඇත්තේ රූපාවචර ධ්‍යාන හතරයි (SN 45:8; DN 22; MN 141).

බෝධිපාක්ෂික ධර්ම (DN 29): බුදුරදුන් දේශනා කළ පරිදි ඕනෑම ඉගැන්වීමක් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ට (සම්මා සමාධිය ඇතුළුව) අනුකූල විය යුතුය.

නිගමනය: මෙම මූලික ඉගැන්වීම් සමග ගැටෙන ඕනෑම අර්ථකථනයක් බැහැර කළ යුතුය.

නූතන මිථ්‍යාව සහ සත්‍යය

නූතන මිථ්‍යාව

- ‘සති’ (Mindfulness) යනු හුදෙක් අරමුණු පිළිබඳව දැනුවත්වීම පමණි.
- අවබෝධය ලබා ගැනීමට ධ්‍යාන අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
- සුළු සමාධියක් වුවද ‘සම්මා සමාධිය’ ලෙස සැලකිය හැකිය.

කැනොනිකල් සත්‍යය

- සම්මා සතිය ධ්‍යාන පුහුණුවෙන් වෙන් කළ නොහැක.
- ධ්‍යාන නොමැතිව සම්මා සමාධිය සම්පූර්ණ නොවේ.

මිථ්‍යා මත පදනම් වූ කුළුණු තුන

රහතන් වහන්සේලා පිළිබඳ වැරදි අර්ථකථන:

ධ්‍යාන නොලැබූ අරහතුන් වහන්සේලා සිටින බවට කරන තර්ක (උදා: සුසිම සුත්‍රම සූත්‍රය).

සමාධියට විකල්ප අර්ථකථන සෙවීම:

ධ්‍යාන නොමැතිව 'චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය' පමණක් ප්‍රමාණවත් යැයි පවසන තර්ක.

වචන විකෘති කිරීම:

'සම්මා' යන වචනයේ අර්ථය හුදෙක් 'සම්බන්ධිත' ලෙස පමණක් අර්ථ දැක්වීම.

පළමු මිථ්‍යාව: ධ්‍යාන නොමැති රහතන් වහන්සේලා

(සුසීම සූත්‍රය - SN 12:70)

තර්කය:
සුසීම තෙරුන්ට අරහතුන් වහන්සේලා පවසන්නේ තමන් ‘අරූපාවචර විමුක්තිය’ (Formless states) ලබා හොමැති බවයි.

නූතන නිගමනය:
එමනිසා රහත් වීමට ධ්‍යාන අවශ්‍ය නොවේ.

සැබෑ ධර්ම කරුණ (AN 9:43-45):
‘අරූපාවචර විමුක්තිය’ යනු ප්‍රථම ධ්‍යාන හතර නොවේ. එය ඉන් ඔබ්බට ගිය තත්වයකි. අරහතුන් වහන්සේලා ධ්‍යාන හතර ලබා ඇති අතර, අමතර ඥ්‍ෂ බල හෝ සමාපත්ති පමණක් ලබා හොතිබිය හැකිය.

පද්ම උපමාව: සුදු සහ රතු නෙළුම් (AN 4:87)

සුදු නෙළුම (White Lotus):

විමොක්ඛ අටට (8 Emancipations) කයින් නොපැමිණි රහතන් වහන්සේ.

රතු නෙළුම (Red Lotus):

විමොක්ඛ අටට කයින් පැමිණි රහතන් වහන්සේ.

Insight Callout

- විමොක්ඛ අට යනු ධ්‍යාන හතරම නොවේ; ඒවා වෙනත් දෘශ්‍යමාන අත්දැකීම් වේ (DN 15).
- ‘විඤ්ඤාණට්ඨිති’ (Stations of consciousness) අවබෝධ කර ගැනීමට අවම වශයෙන් දෙවන සහ තෙවන ධ්‍යානයන් අවශ්‍ය වේ. එබැවින් සුදු නෙළුම් රහතන් වහන්සේලා ද ධ්‍යාන ලාභීන් ය.

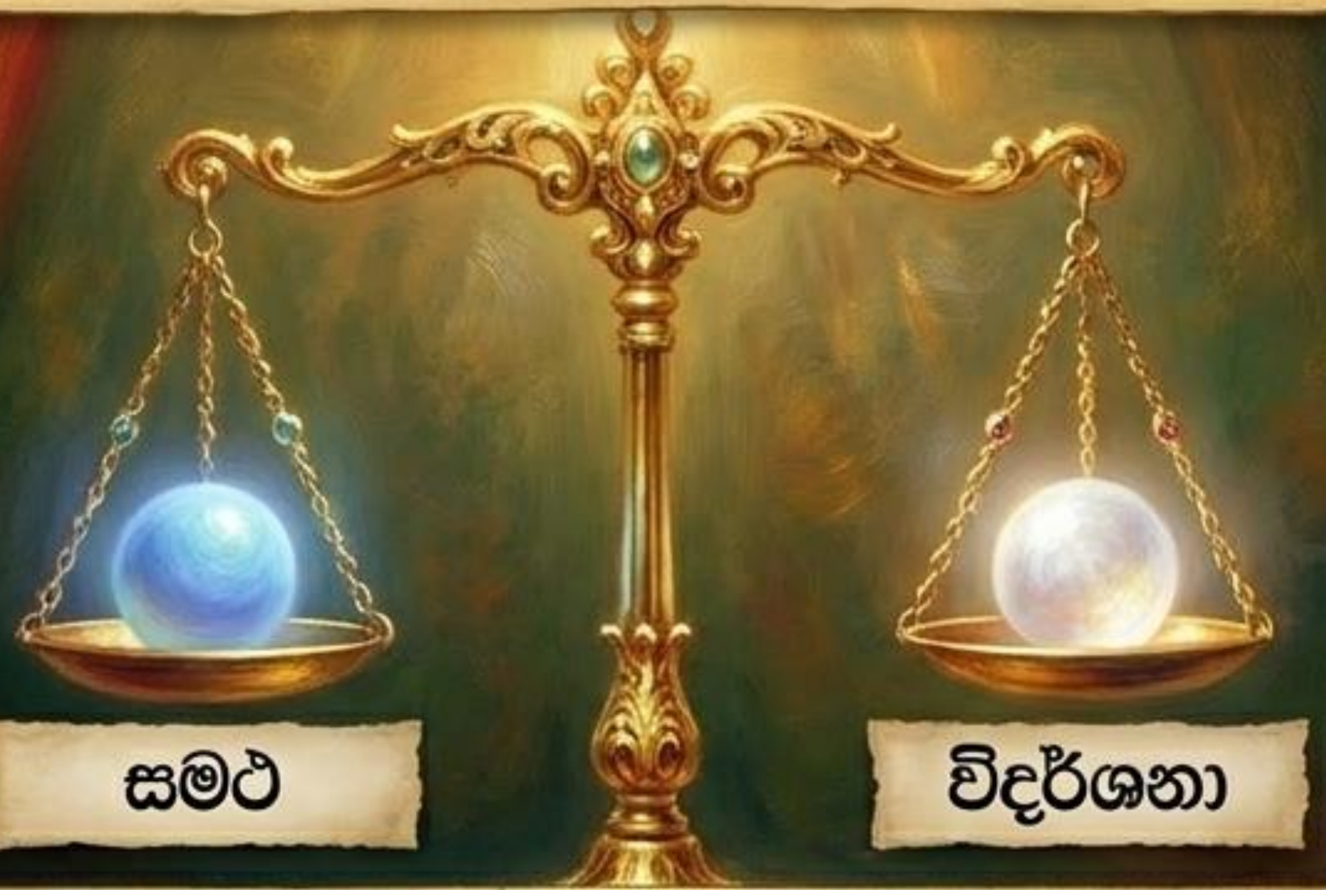
දෙවන මිථ්‍යාව:
සම්මා සමාධියට විකල්ප අර්ථකථන

තර්කය:
'චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය' (Singleness of mind) පමණක් ඇති විට එය ධ්‍යානයක් නොවුණත් සම්මා සමාධිය වේ (DN 18, MN 117).

නිරාකරණය (MN 78):
පළමු ධ්‍යානයේදී සියලු අකුසල සංකල්ප සම්පූර්ණයෙන්ම නිරුද් වේ. සම්මා සංකප්පය (Right Resolve) ධ්‍යාහයට සෘජුවම සම්බන්ධය.

නිගමනය:
සම්මා සංකප්පයෙන් යුක්ත ඕනෑම සැබෑ ඒකාග්‍රතාවයක් අවම වගයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යනය හෝ විය යුතුය.

පිරිසිදු විදර්ශනාවේ මුලාව (MN 149 / AN 4:163)



- **MN 149:** ආයතන හය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා ගන්නේ සමථ සහ විදර්ශනා යුගලයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමෙනි (occur in tandem).
- **AN 4:163:** දුක්ඛදායක ප්‍රතිපදවේදී (Painful practice) වුවද, ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීම සඳහා ‘සමාධින්ද්‍රිය’ (ධ්‍යාන ලෙස අර්ථ දක්වා ඇති) අනිවාර්යයෙන්ම පැවතිය යුතුය.
- **නිගමනය:** ධ්‍යාන වලින් තොර පිරිසිදු විදර්ශනා මාර්ගයක් ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් නොවේ.

තෙවන මිථ්‍යාව: ‘සම්මා’ යන්නෙහි අර්ථය විකෘති කිරීම

සම්මා

මිච්ඡා

නූතන තර්කය:

සම්මා’ යන්නෙහි නිරුක්තිය ‘එකට සම්බන්ධ වූ’ යන්නයි. එබැවින් ධ්‍යාන නොවන සමාධියක් වුවද වැරදි නැත.

සත්‍යය:

ධර්මයේ සැම විටම ‘සම්මා’ (Right/නිවැරදි) යන්නෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදය ‘මිච්ඡා’ (Wrong/වැරදි) වේ.

ප්‍රතිවිපාකය:

‘සම්මා’ යනු හුදෙක් ‘සම්බන්ධිත’ නම්, ඕනෑම වැරදි දැක්මක් හෝ ක්‍රියාවක් මාර්ගයට ඇතුළත් කළ හැකි අතර, එවිට ආර්ය මාර්ගය අර්ථ ශූන්‍ය වේ.

ධ්‍යානය අත්‍යවශ්‍ය ඇයි?

- **බුදුරදුන්ගේ පෙරදැක්ම:** මාර්ගයේ වඩාත්ම දුෂ්කර කොටස ධ්‍යාන වීම නිසා, කාලයත් සමග එය බැහැර කරනු ඇති බව බුදුරදුන් දුටුවේය.
- **සමාධියට ගරු කිරීම** (AN 7:29-32): භික්ෂුවක් පිරිහීමට පත් නොවී සිටීමට නම් සමාධියට ගරු කළ යුතු බව දේශනා කර ඇත.
- **සමෝධානය:** සම්මා සතිය, විදර්ශනාව, සමථය සහ ධ්‍යාන යන සියල්ල එකිනෙකට පෝෂණය සපයන, වෙන් කළ නොහැකි සාධක වේ.

සම්මා සතියේ සැබෑ අරමුණ

සම්මා සතිය (Right Mindfulness) යනු හුදෙක් බලා සිටීමක් නොවේ.

එහි මූලික රාජකාරිය වන්නේ නිවැරදි රාමුව (Right framework) සහ නිවැරදි පෙළඹවීම (Right motivation) මනසෙහි රඳවා තබා ගැනිමයි.

එය විමුක්තිය කරා ඍජුවම ගමන් කිරිමට මඟ පෙන්වයි.

Loughton Canvas
NotebookLM

Edmund Blair Leighton

ඒකායන මග්ගය: නොබෙදෙන මාර්ගය

වැරදි අර්ථකථනය:
‘වෙනත් මාර්ගයක් නොමැති එකම මාර්ගය’ (The only way).

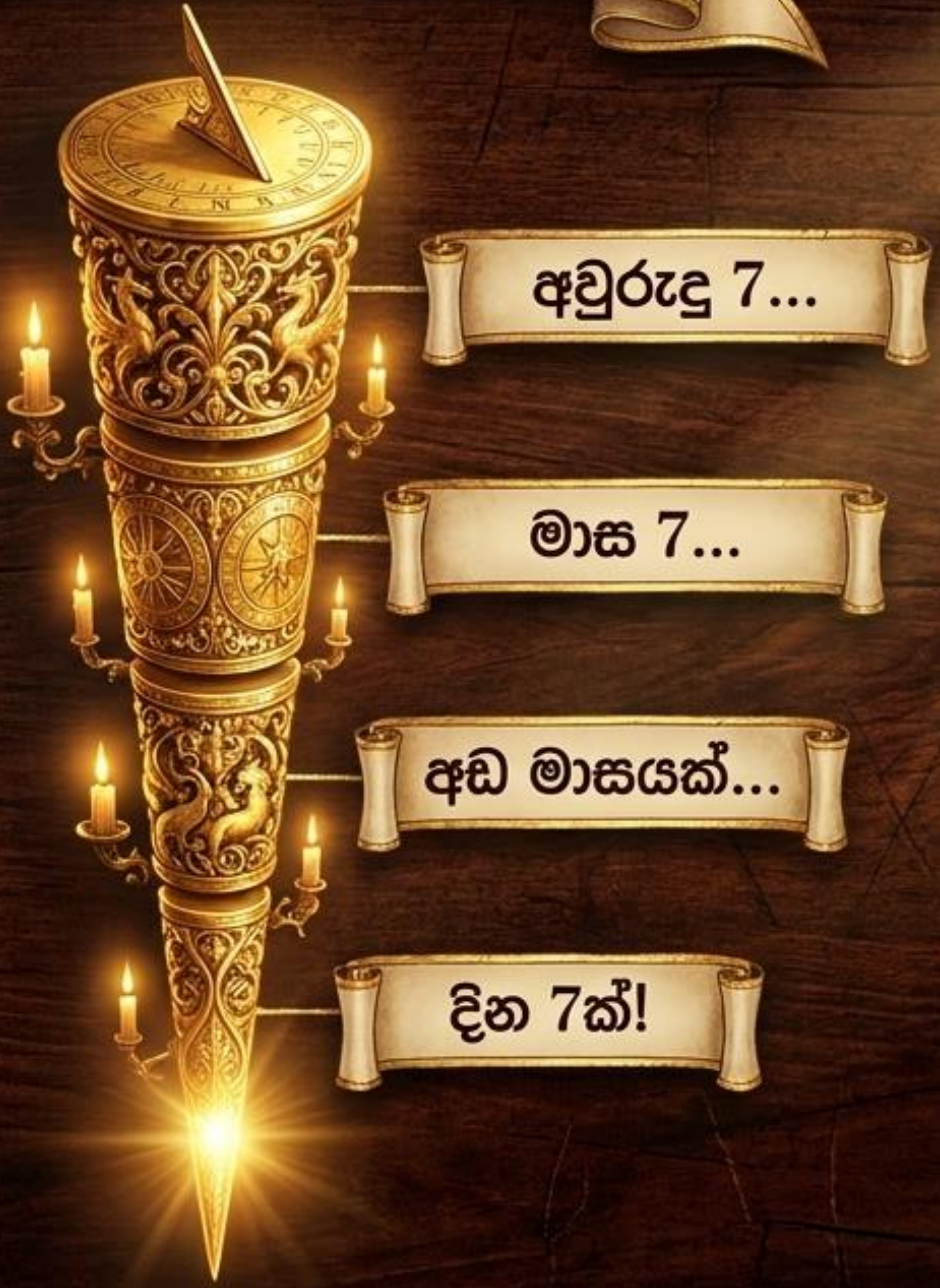
නිවැරදි අර්ථකථනය:
‘කිසිදා දෙකට නොබෙදෙන, ඍජුවම එකම ගමනාන්තයකට (නිවනට) ගෙන යන මාර්ගය” (A path that does not fork).

උපමාව (MN 12):

පිපාසිත මිනිසෙකු ඍජු මාර්ගයක ගමන් කරන විට, ඔහු අනිවාර්යයෙන්ම සිසිල් ජලය පිරි පොකුණ වෙත ළඟා වන බව පැහැදිලිය.

ගමනාන්තයට ගතවන කාලය

මෙම සතර සතිපට්ඨානය නොපසුබටව (Ardency) පුහුණු කරන්නේ නම්, අවුරුදු 7ක සිට දින 7ක් දක්වා කෙටි කාලයක් තුළ රහත් භාවය හෝ අනාගාමී භාවය අනිවාර්යයෙන්ම අපේක්ෂා කළ හැක.



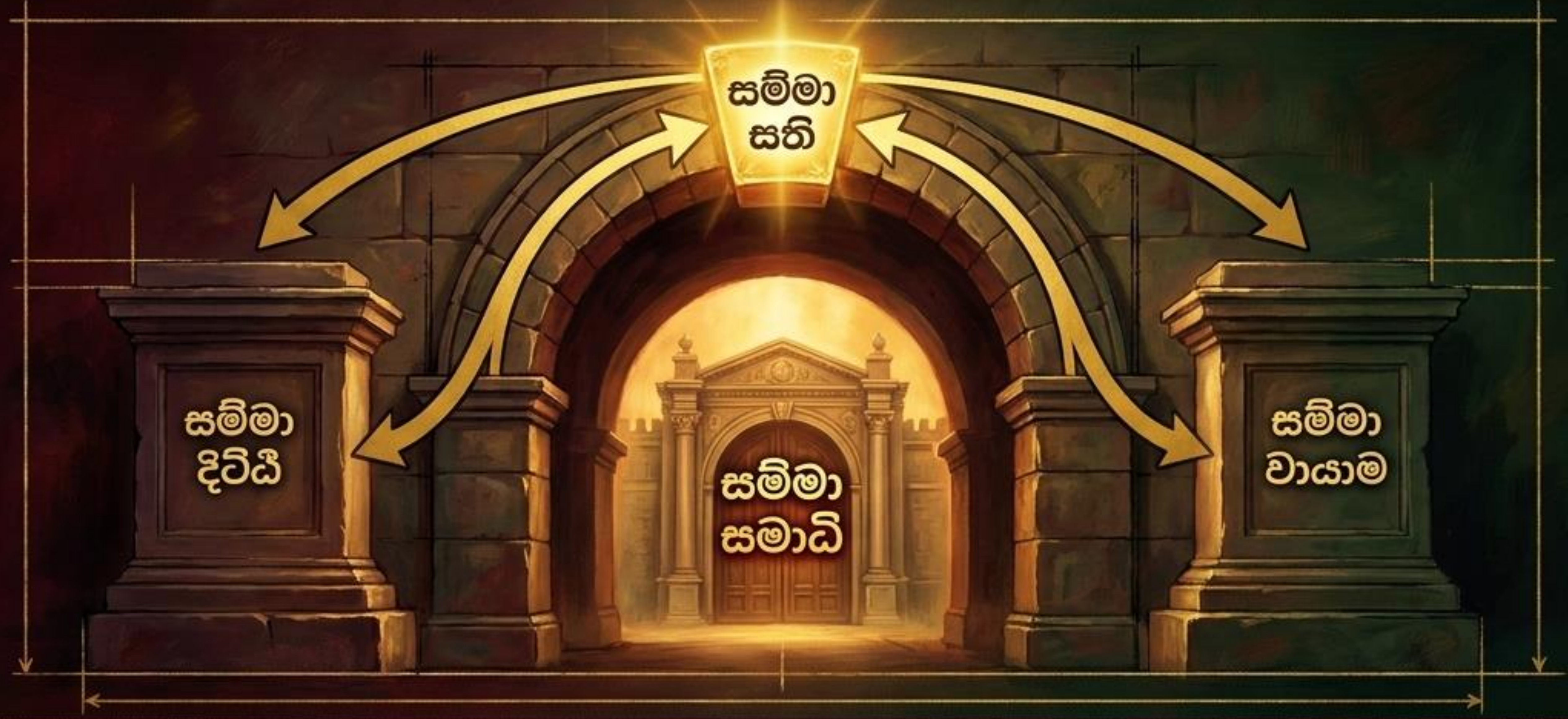
අවුරුදු 7...

මාස 7...

අඩ මාසයක්...

දින 7ක්!

මාර්ගයේ නියාමකවරයා: සම්මා සතිය

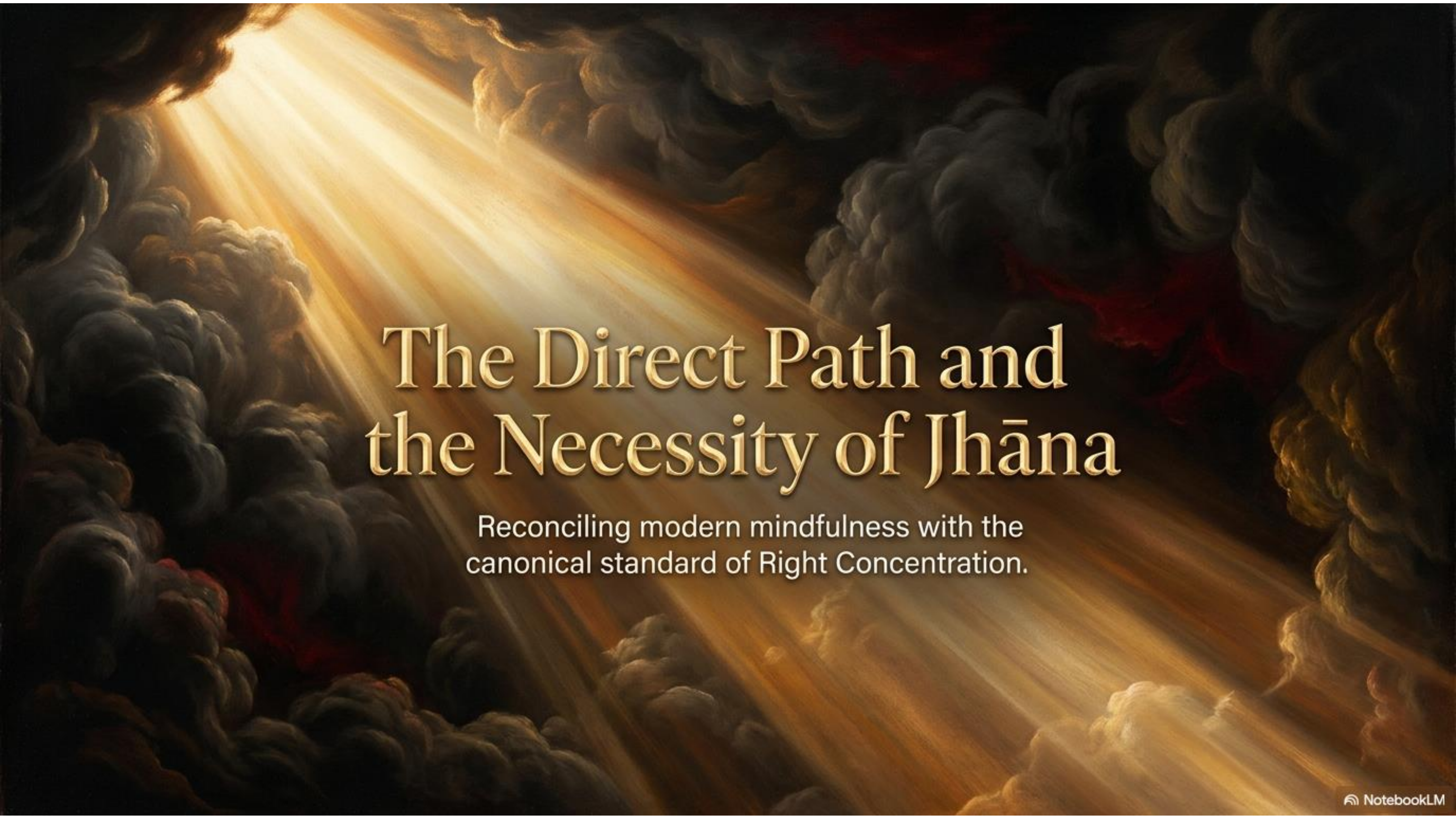

සම්මා සති
සම්මා දිට්ඨි
සම්මා සමාධි
සම්මා වායාම

- **සම්මා සතිය** විශේෂ වන්නේ ඇයි? එය **ආර්ය මාර්ගයේ නියාමකවරයා (Supervisor)** ලෙස කටයුතු කරයි.
- එය හුදකලාව ක්‍රියා නොකරයි. **සම්මා දිට්ඨීය** සහ **සම්මා වායාමය** සමග එක්වී, සෙසු සියලුම මාර්ග අංගයන් කෙළින්ම **සම්මා සමාධිය (ධ්‍යානය)** කරා යොමු කරයි.

අවබෝධයේ සමෝධානය

බුදුරදුන් සම්මා සතිය,
විදර්ශනාව, සමථය සහ ධ්‍යාන
දුටුවේ එකිනෙක ප්‍රතිවිරෝධී
දේ ද්‍ර නොව, එකිනෙකට ශක්තිය
සපයන සමෝධානයක් ලෙසිනි.

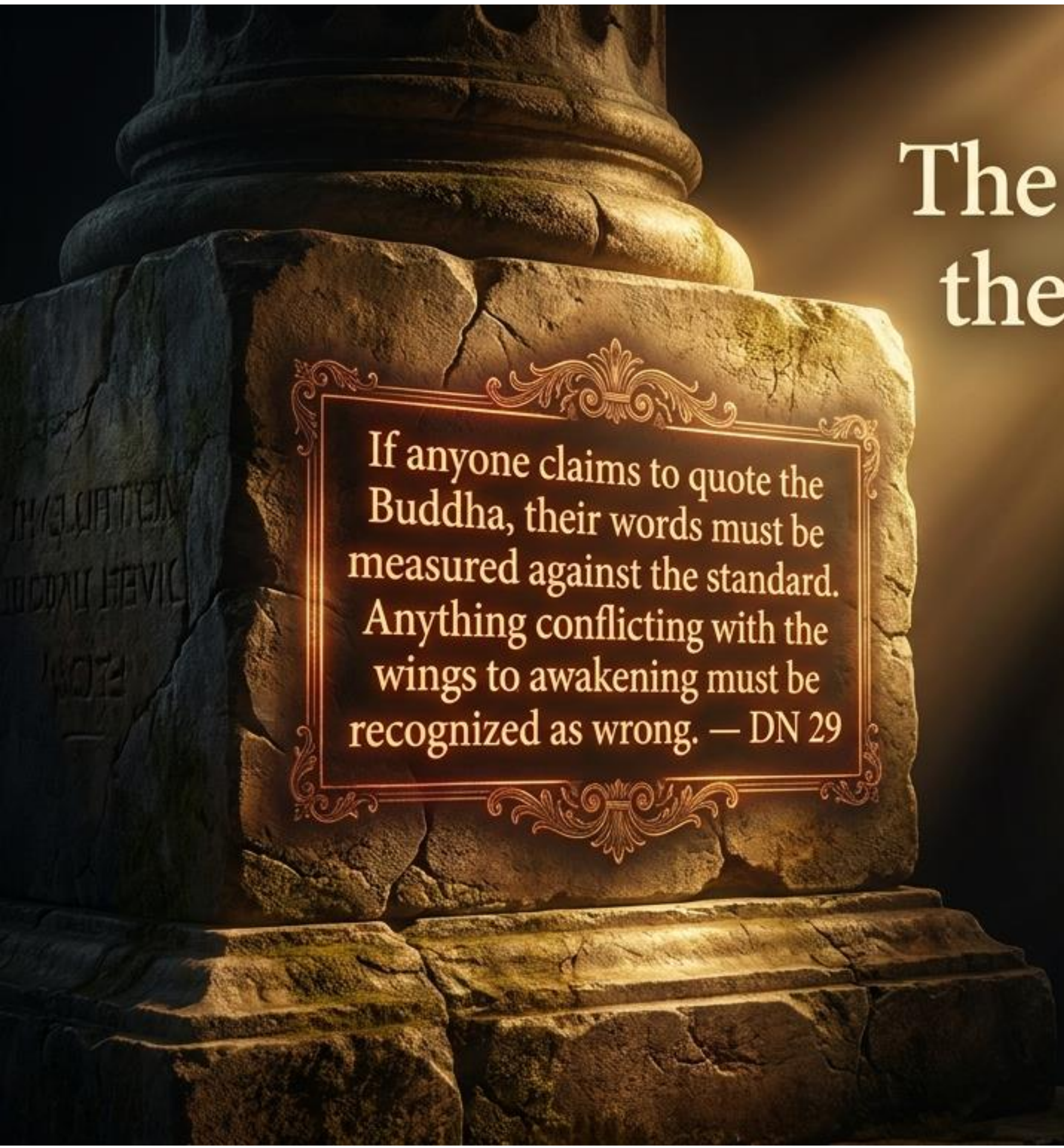
> ‘මහණෙනි, යම් හික්ෂුවක් ආශ්‍රවයත් ක්ෂය
> කොට, අනාශ්‍රව වූ චේතෝ විමුක්තිය සහ
> පඤ්ඤා විමුක්තිය මේ ජීවිතයේදිම සාක්ෂාත්
> කර ගැනීමට කැමති වන්නේ නම්, ඔහු
> සීලය සම්පූර්ණ කළ යුතුය, අධ්‍යාත්මික
> චිත්ත සමථයට යොමු විය යුතුය, ධ්‍යානයන්
> නොපිරිහෙළා දියුණු කළ යුතුය,
> විදර්ශනාවෙන් යුක්ත විය යුතුය...’
>
> — අංගුත්තර නිකාය (AN 10:71)



The Direct Path and the Necessity of Jhāna

Reconciling modern mindfulness with the canonical standard of Right Concentration.

The Infallible Standard of the Wings to Awakening



> If anyone claims to quote the Buddha, their words must be measured against the standard. Anything conflicting with the wings to awakening must be recognized as wrong. — DN 29

The Pali discourses provide explicit standards for evaluating statements about the Dhamma.

In DN 29, the Buddha establishes the wings to awakening—which strictly defines Right Concentration as the four *jhānas*.

The Three-Pronged Attack on Right Concentration

Severing the Goal

Claiming Jhāna is not necessary for awakening.

Redefining the State

Claiming alternative definitions of Right Concentration exist.

Diluting the Term

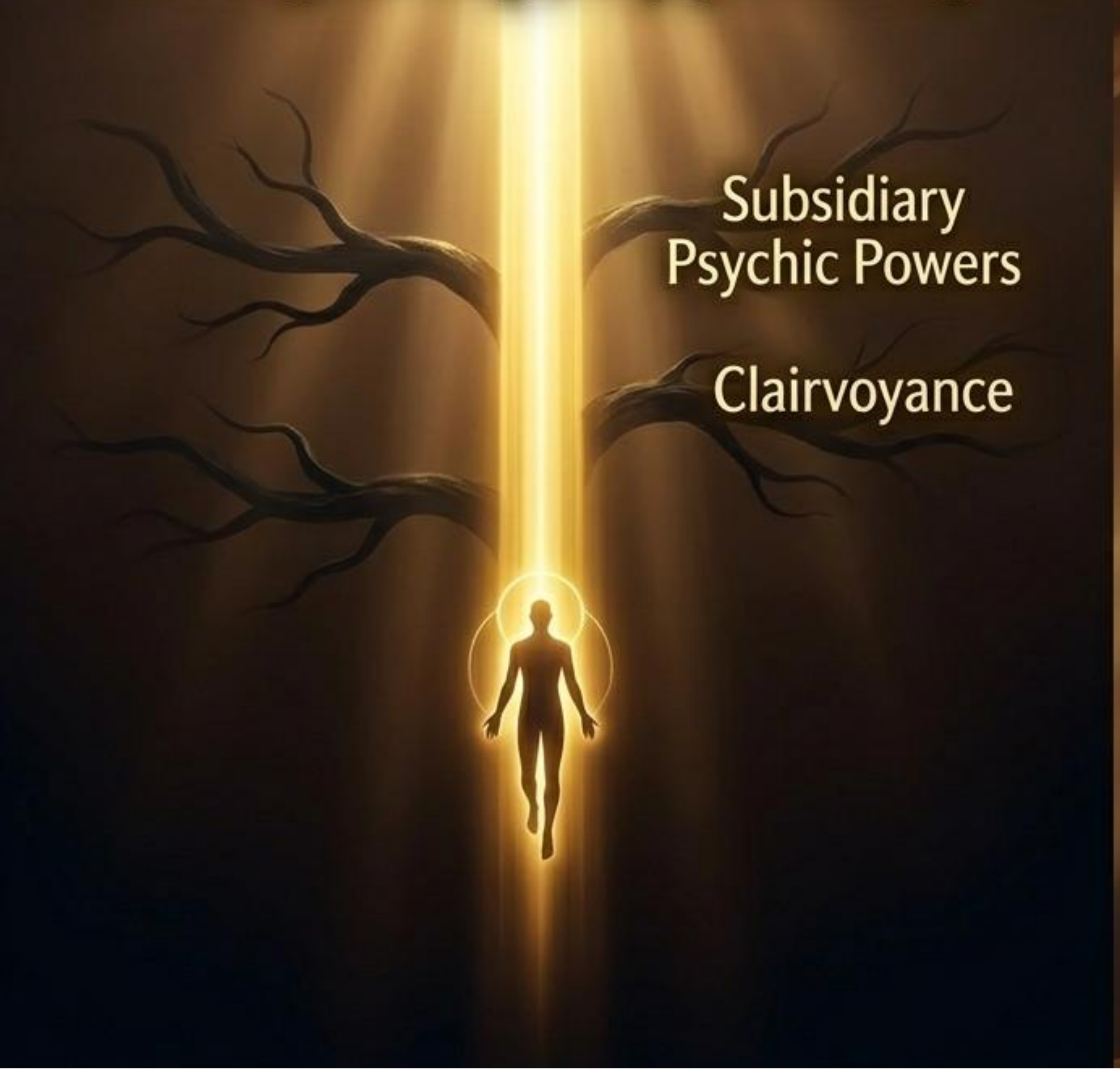
Redefining the word *Sammā* (Right) to mean mere togetherness.

To justify mindfulness-as-bare-awareness, these tenets fly in the face of SN 45:8, DN 22, and MN 141. We must examine the citations used to justify this fracture.

Realigning the Disputed Texts

The Modern Claim	The Canonical Reality
SN 12:70: Arahants lacked Jhāna because they lacked formless states.	Formless states are not the 4 Jhānas. AN 9:43–45 explicitly states these Arahants attain Jhāna but skip subsidiary powers.
MN 149: Defines a pure insight practice totally without Jhāna.	Text explicitly states insight occurs in tandem with calm. SN 35:96 demands concentration to discern truth.
Linguistics: *Sammā* means connected in one, validating other states.	The canonical opposite of *sammā* is always *micchā*, which unequivocally means “wrong”.

Diving Deep, Bypassing the Shallows



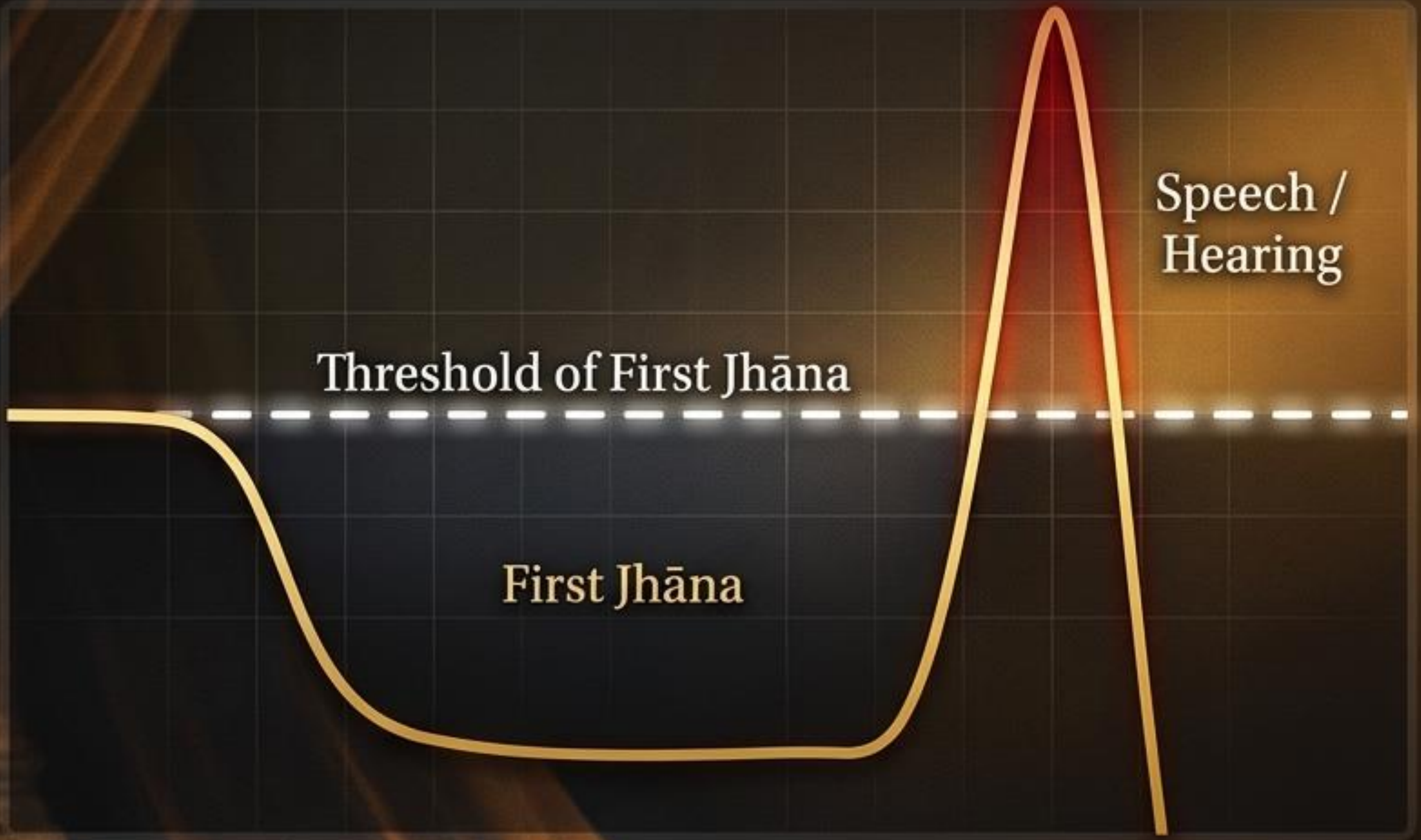
Susīma asked the Arahants if they possessed psychic powers or formless emancipations. They said ‘No.’ Modern commentators assume this means they lacked Jhāna.

Key Insight (AN 9:44)

Released through discernment simply means a monk descends through the four jhānas to the cessation of perception and feeling, completely bypassing the subsidiary psychic attainments that branch off from those levels of concentration.

The Mechanics of Sound and Speech in Jhāna

Modern arguments claim Jhāna makes one incapable of hearing or speaking. The Canon disproves this.


Speech /
Hearing
Threshold of First Jhāna
First Jhāna

Speech (SN 36:11)

Speech grows still in the first jhāna. The mind simply leaves the jhāna for the exact duration of speech, then immediately returns.

Sound (Vinaya)

Ven. Moggallāna heard sounds while in formless attainments. The Buddha ruled his attainment was ‘pure enough,” proving sound does not disqualify the state.

The Typology of the Lotus Arahants

The Red-Lotus Contemplative

- Touches the 8 Emancipations (*vimokkha*)
- Equates to Arahants “released both ways”

The White-Lotus Contemplative

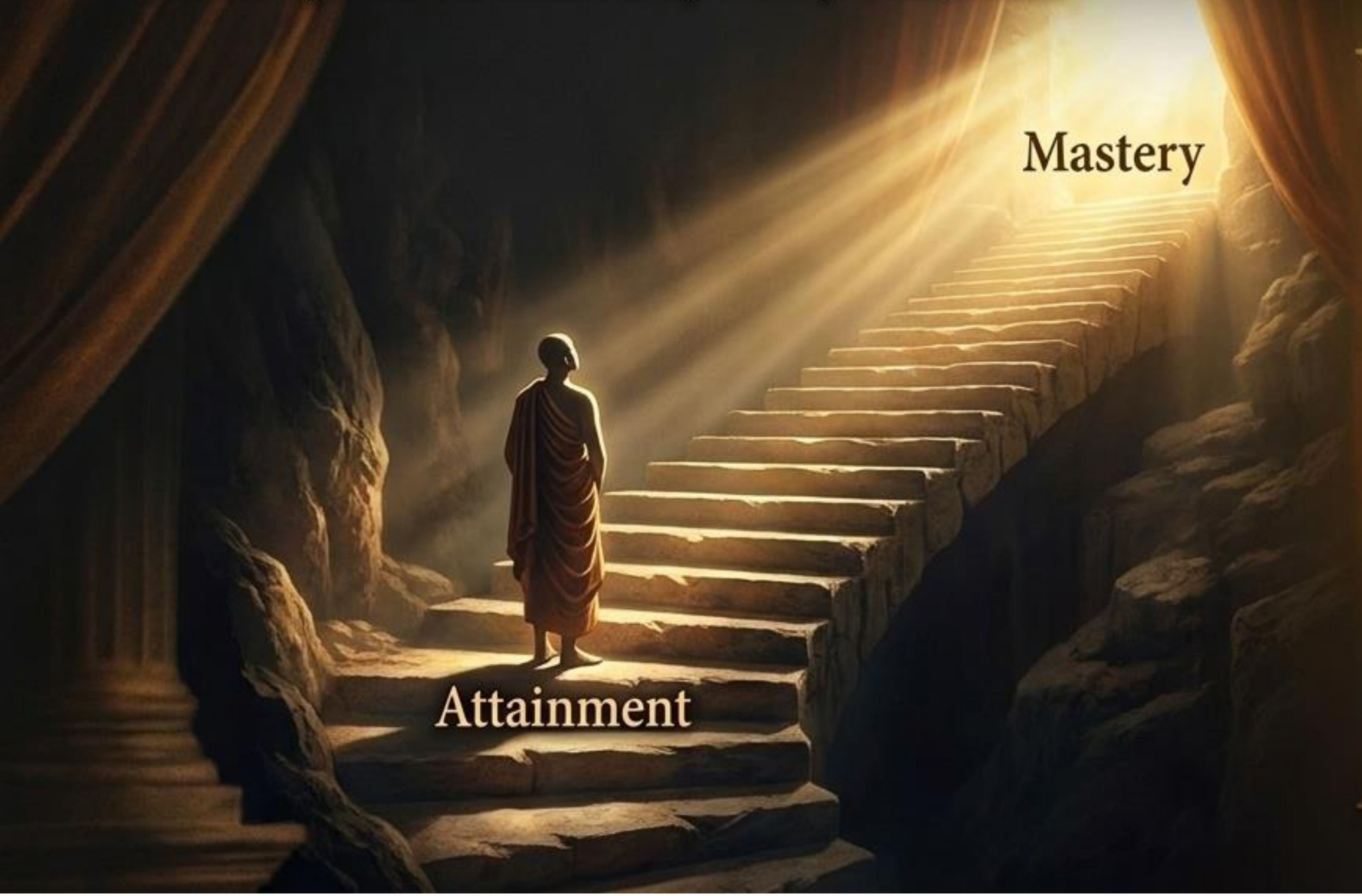
- Does not touch the 8 Emancipations
- Equates to Arahants “released through discernment”

The Revelation (DN 15)

Modern writers assume White Lotus Arahants lack Jhāna. But DN 15 states they know the “stations of consciousness.” Attaining knowledge of the third and fourth stations strictly requires the second and third jhānas. The 8 Emancipations are visionary alternatives, not the jhānas themselves.

The Distinction Between Attainment and Mastery

AN 3:87 describes a stream-enterer as “moderately accomplished in concentration,” leading some to claim they totally lack Jhāna.



Corrective Context (MN 117)

- Jhāna sits at the very heart of the stream-enterer’s path. The
- Text refers to a lack of mastery, not a lack of attainment.
- Just as they possess some discernment of dependent co-arising without fully mastering it, they have attained jhāna but have not yet fully mastered it to the level of a non-returner.

The Illusion of Alternative Definitions

DN 18 & MN 117

Claim: Right concentration is defined by 7 factors, omitting Jhāna.

Reality: The formula dictates seclusion from “unskillful qualities” (wrong view, wrong resolve, etc.), which MN 78 states cease completely only in the first jhāna.

AN 4:163

Claim: “Painful practice” omits the Jhāna formula, implying a separate path.

Reality: Whether practice is painful or pleasant, it relies on the five faculties. The “faculty of concentration” is unequivocally defined by the standard formula for the four jhānas (SN 48:10).

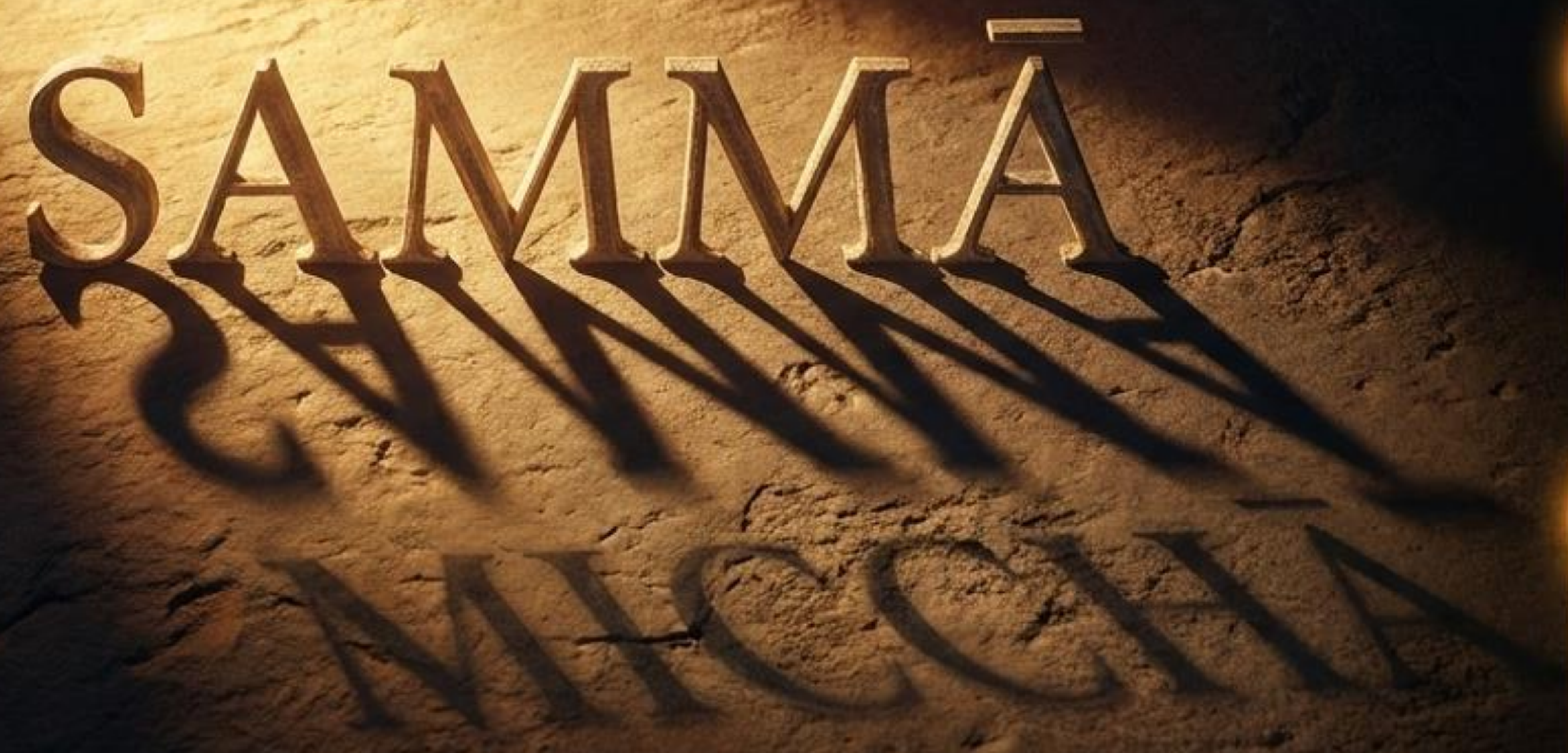
The Unbreakable Tandem of Calm and Insight

MN 149 is often misused to justify a "pure 'insight" practice devoid of Jhāna. Yet the discourse explicitly concludes that for the successful practitioner, "these two qualities occur in tandem: calm & insight."

The Buddha repeatedly instructed: "Develop concentration, monks. A concentrated monk discerns things as they have come to be" (SN 35:96).

The mind must be anchored in Right Concentration to observe the processes of the six senses with absolute clarity.

The Etymological Detour



The Modern Claim

Sanskrit etymology (samyak) redefines sammā (Right) merely as "togetherness," suggesting alternative states aren't necessarily "wrong."

The Linguistic Reality

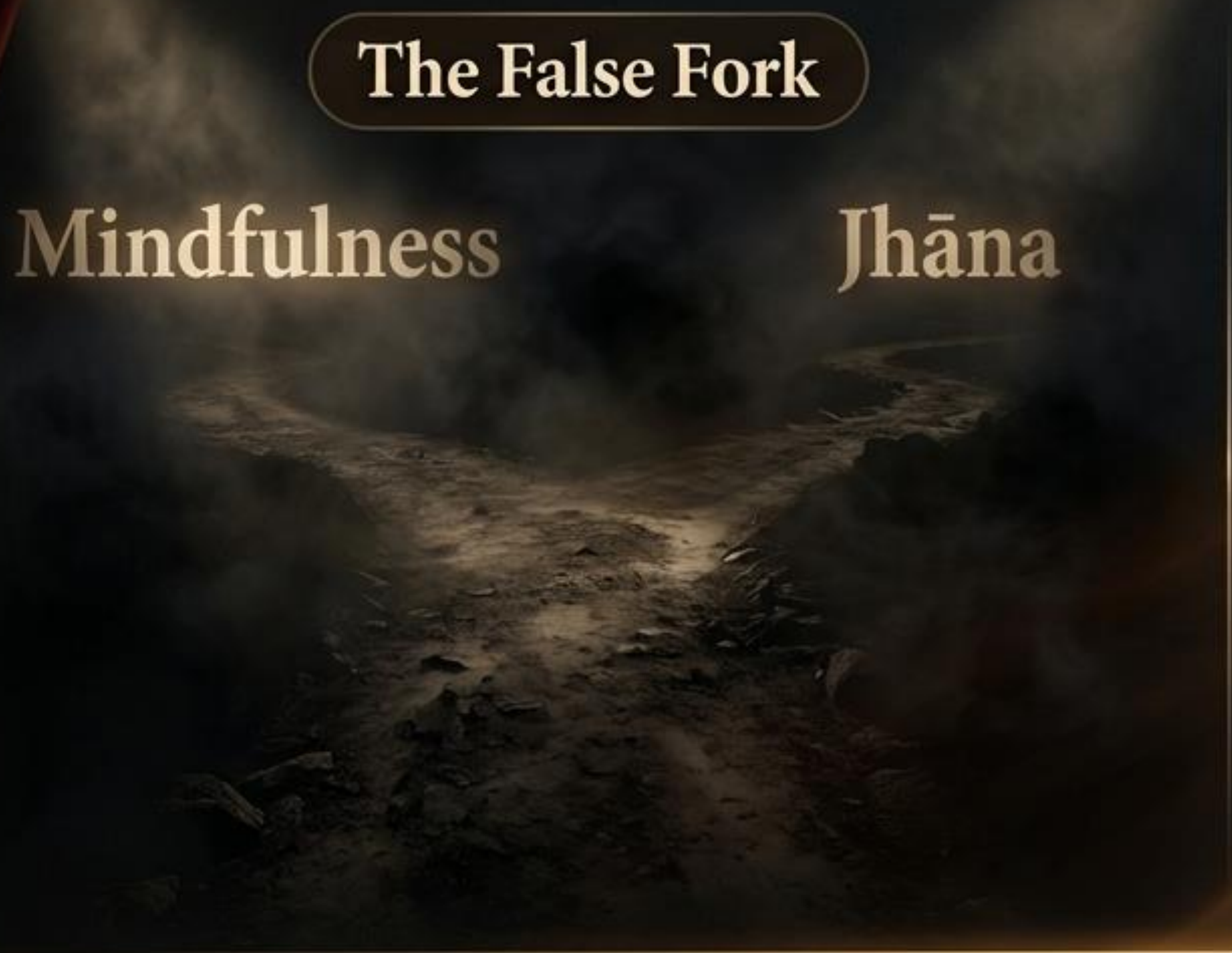
In Pali, the opposite of sammā is never "apart" or "unconnected". It is unequivocally micchā (wrong) (MN 117, MN 126).

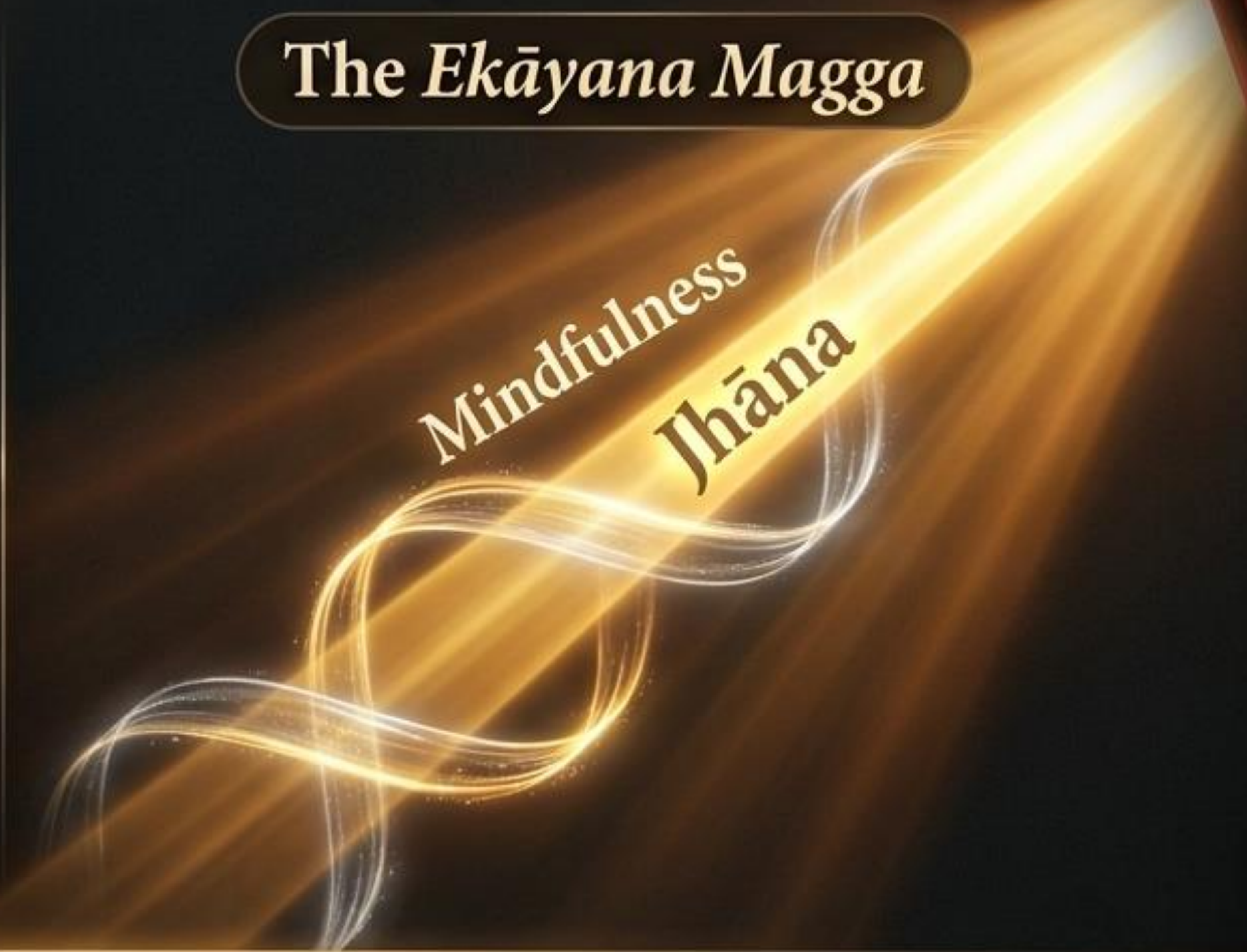
The Consequence

If "right" merely meant "incorporated", any wrong view, wrong speech, or wrong action could be justified as part of the path, rendering the entire framework meaningless.

Baroque Theatre of the Mind

The False Fork vs. The Ekāyana Magga


The False Fork
Mindfulness
Jhāna

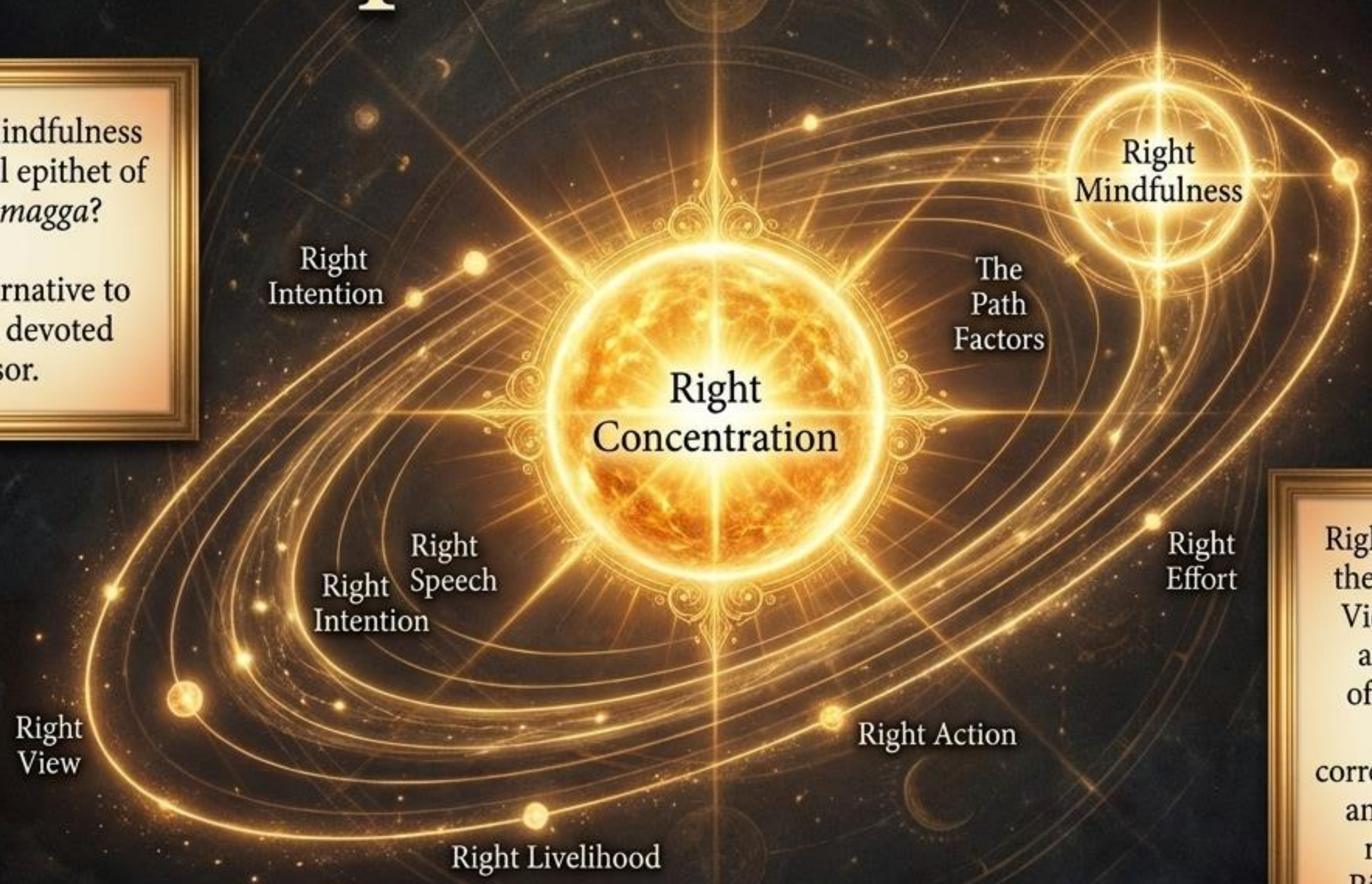

The *Ekāyana Magga*
Mindfulness
Jhāna

The modern interpretation frames mindfulness and jhāna as a fork in the road. The Buddha, however, called the establishings of mindfulness an *ekāyana magga*—an idiomatic expression meaning "a path going one way only" with no diverging forks (MN 12). As long as you stay on it, the destination is inevitable.

The Supervisor of the Path

Why is Right Mindfulness given the special epithet of the *ekāyana magga*?

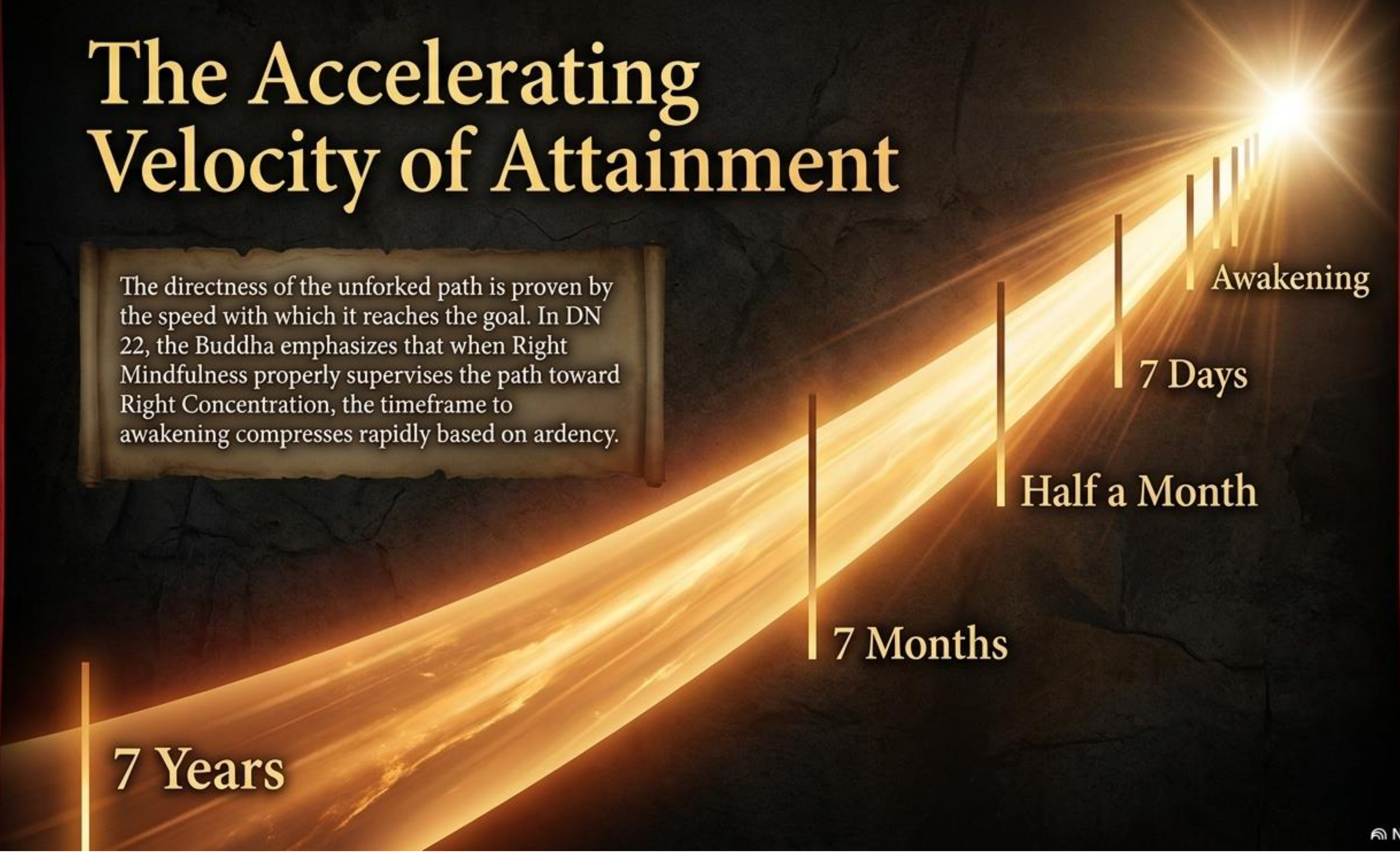
It is not an alternative to Jhāna; it is its devoted supervisor.


Right Intention
Right Concentration
Right Mindfulness
The Path Factors
Right Speech
Right Intention
Right Effort
Right View
Right Action
Right Livelihood

Right Mindfulness keeps the framework of Right View in mind, circling around every factor of the noble eightfold eightfold path, correcting their trajectory, and pointing them all relentlessly toward Right Concentration.

The Accelerating Velocity of Attainment

The directness of the unforked path is proven by the speed with which it reaches the goal. In DN 22, the Buddha emphasizes that when Right Mindfulness properly supervises the path toward Right Concentration, the timeframe to awakening compresses rapidly based on ardency.


7 Years
7 Months
Half a Month
7 Days
Awakening

The Guardian of Attainment

In AN 7:29–32, the Buddha lists the qualities a monk must respect to avoid falling away. Among them is a profound respect for concentration.

He foresaw that Jhāna, being the most difficult part of the path, would be the most likely to be discredited over time.

If a monk would wish to remain in the effluent-free awareness-release… he should be one who brings the precepts to perfection, who is committed to inner tranquility of awareness, who does not neglect *jhāna*, who is endowed with insight, and who frequents empty dwellings. — AN 10:71